

CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARES

PLANTAS QUE CURAM

**SÃO PAULO – SP
2009**

CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARES

AUTORES

FÁTIMA PANIZZA

JOSÉ CARDOSO

JOSÉ MARIA DA SILVA GUIMARÃES

LUIZ HUMBERTO NEREGATO

POLYANA VILAS BOAS

VERA LUCIA MARCHISE NEREGATO

**SÃO PAULO – SP
2009**

CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARES

FICHA DE APROVAÇÃO

Este projeto foi avaliado e aprovado como plano de ação voltado para a formação em Plantas Medicinais e Homeopatia

Alunos

FÁTIMA PANIZZA

JOSÉ CARDOSO

JOSÉ MARIA DA SILVA GUIMARÃES

LUIZ HUMBERTO NEREGATO

POLYANA VILAS BOAS

VERA LUCIA MARCHISE NEREGATO

Professor Orientador Específico
WADSON RIBEIRO

Entidade executora do curso

SÃO PAULO – SP
2009

CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARES

APRESENTAÇÃO

Título do trabalho: PLANTAS QUE CURAM

Localidade: CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARES

Endereço: Rua Dona Germaine Buchard, 196

Cidade: SÃO PAULO – SP

**SÃO PAULO – SP
28 de novembro de 2009**

SUMÁRIO

Introdução	1
Técnicas de preparação de plantas medicinais	1
Propriedades das plantas e seu uso	1
O uso de plantas medicinais nas patologias	1
▪ Sistema circulatório	1
▪ Sistema digestório	1
▪ Sistema endócrino	1
▪ Sistema esquelético	1
▪ Sistema nervoso	1
▪ Sistema reprodutor feminino	1
▪ Sistema reprodutor masculino	1
▪ Sistema respiratório	1
▪ Sistema urinário	1
História das plantas medicinais na gastronomia	1
Cultivo de plantas medicinais	1
Plantas tóxicas	1
Plantas exóticas	1

INTRODUÇÃO

A sabedoria do uso das ervas medicinais, que nossos ancestrais possuíam, ficou adormecido frente a todo o avanço tecnológico e científico de nosso tempo, mas o progresso conquistado não garantiu a saúde perfeita da humanidade. Frente a essa realidade, o homem percebeu que era necessário resgatar essa sabedoria e aplicá-la como no passado. Com isso, a busca pela informação a respeito do poder curativo das ervas reacende, e o olhar para esta vertente começa a ser respeitado.

A Fitoterapia começa a ter crédito e a ser valorizada em vários segmentos. O assunto circunda universidades, institutos, consultórios médicos etc. Cientistas catalogam e redigem livros sobre o tema, abrindo um novo horizonte nesse segmento.

Parte dos profissionais da saúde estão buscando essa medicina simplista, respeitando e estudando os princípios ativos das plantas. Porém, muitos caminhos ainda devem ser percorridos, pois o interesse e a ganância de alguns, sufocam as conquistas curativas e desviam a atenção de fatos que demonstram o potencial de um tratamento natural.

O fato é simples: Deus nos criou e criou as plantas para nos curar. Nós brasileiros temos o privilégio de possuir uma vasta flora, uma riqueza verde imensurável. Onde há terra e um grão de semente, surge o verde e a cura acontece pelas mãos do homem guiadas pela inspiração divina. Como descrito pelo botânico alemão Martius, que estudou as florestas do Brasil: “As plantas brasileiras não curam apenas, mas fazem milagres” (Fonte.: Plantas Medicinais, Cirilo Ir., 1995).

Portanto, temos de mudar nosso olhar sobre a natureza. Não devemos desprezar qualquer erva que está no nosso caminho, pois ele pode ser a cura de nossa enfermidade, proporcionando nossa saúde e bem estar.

TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS:

Na preparação dos chás evite utensílios de alumínio ou cobre. Use de aço inoxidável, esmaltada, cerâmica ou vidro refratário. As raízes, talo, cascas e sementes levam mais tempo para cozinhar, já as folhas e flores, partes mais tenras, levam menos tempo. É bom saber, também, que os chás de um dia para outro fermentam e estragam. Recomenda-se então renovar diariamente o cozimento ou infusão.

INFUSÃO

Ferver a água, colocar sobre a erva dentro de uma vasilha, tampar, deixar por dez minutos em repouso, coando em seguida. Emprega-se este método para folhas, flores e cascas
finas.

DECOCÇÃO

Colocar a erva junto com água fria e aquecer até ferver, deixando por meio minuto. Deixar em repouso por 20 a 30 minutos. Este método é utilizado para partes duras como cascas, ramos e frutos. A raiz deve ser deixada pelo menos 12 horas em repouso depois da decocção.

TINTURAS

São resultantes do tratamento de substâncias vegetais por dissolventes que contenham álcool, como, vinho, cachaça e outras diversas graduações alcoólicas. Nestas soluções, a quantia de erva a ser colocada seria em geral 20 por cento ou mais, ou menos, a quinta parte que cabe numa garrafa de 1 litro. Usa-se 70 por cento de álcool para plantas que soltam facilmente seus princípios; 80 por cento de álcool para aquelas mais ricas em resina ou azeites voláteis e 90 por cento para aquelas que contenham corpos gordurosos. Deixar tampado no mínimo por 10 dias, agitando a mistura diariamente.

BANHO

Faz-se uma infusão ou decocção mais concentrada que deve ser coada e misturada na água do banho. Outra maneira indicada é colocar as ervas em um saco de pano firme e deixar boiando na água do banho. Os banhos podem ser parciais ou de corpo inteiro, e são normalmente indicados 1 vez por dia.

CATAPLASMA

São obtidas por diversas formas:

- a. amassar as ervas frescas e bem limpas, aplicar diretamente sobre a parte afetada ou envolvidas em um pano fino ou gaze;
- b. as ervas secas podem ser reduzidas a pó, misturadas em água, chás ou outras preparações e aplicadas envoltas em pano fino sobre as partes afetadas;
- c. pode-se ainda utilizar farinha de mandioca ou fubá de milho e água, geralmente quente, com a planta fresca ou seca triturada.

COMPRESSA

É uma preparação de uso local (tópico) que atua pela penetração dos princípios ativos através da pele. Utilizam-se panos, chumaços de algodão ou gaze embebidos em um infuso concentrado, decocto, sumo ou tintura da planta dissolvida em água. A compressa pode ser quente ou fria. Outra forma é molhar a ponta de uma toalha e colocar no local afetado, cobrindo com a outra ponta da toalha seca, para conservar o calor.

UNGÜENTO

Utilizar o sumo da erva ou chá mais forte e misturar com gordura animal ou de coco na forma líquida. Misturar até que fique cremoso.

MACERAÇÃO

Colocar as ervas de molho durante 8 a 24 horas em líquidos na temperatura ambiente: água (tisana ou garrafada), vinho ou cachaça ou mistura de água e álcool de cereais. As partes mais duras ficam mais tempo no líquido. Neste processo os minerais e vitaminas são mais aproveitados. Não são expelidos pelo vapor como nos processos anteriores.

XAROPE

Colocar para ferver duas partes de água e três partes de açúcar ou rapadura até dissolver. Juntar uma medida do suco da planta ou do fruto para cinco medidas de mistura preparada. Ferver por mais dois minutos. Guardar em garrafa limpa e escaldada. O xarope deve ser limpo. Não deve ser usado se apresentar sinal de coalhado ou cheiro de azedo. De preferência guardar em geladeira ou em local fresco. Usar no máximo por 15 dias.

SUCO

Este é, sem dúvida, o estado onde melhor se aproveita a propriedade das plantas, porque elas estão sendo consumidas "in natura" e, sem dúvida alguma é a maneira mais eficaz de terapia. - Para obter o suco, deve-se esmagar as ervas frescas e tenras em uma vasilha, ou mesmo em liquidificador, transformando-as em uma pasta. Filtre em uma peneira de malha fina. Nunca prepare quantidades muito grandes de suco. Prepare apenas o suficiente para um dia, pois neste estado, as ervas se alteram facilmente.

PROPRIEDADES DAS PLANTAS E SEU USO

GALERIA DAS PLANTAS MEDICINAIS

ABACATEIRO - *Persea* – LAURÁCEAS. Árvore de manteiga, **IDENTIFICAÇÃO:** Árvore de belo porte e altura variável, com casca áspera. Folhas alternas, simples, inteiras, curto-pecioladas, coriáceas, brilhosas, de margem lisa, formato variado; flores numerosas, pequenas, branco-esverdeadas, em corimbos; fruto carnoso tipo baga, polpa verde amarelada quando bem madura e uma única semente.

USOS e PROPRIEDADES: A polpa do fruto tem alto valor nutricional e uso cosmético, é antiraquitismo e afrodisíaco. Infusão das folhas, diuréticas, digestivo, distúrbios renais e das vias urinárias, tais como cálculos, cistite, uretrite, e também em problemas respiratórios, dores de cabeça, febre. Além disso, são carminativas e emenagogas. A semente em cataplasma, usa-se em abscessos, raladas em álcool para reumatismo. A casca é vermífugo.

OBS: O uso das folhas é desaconselhado para gestantes.



ABACAXI - *Ananas comosus* – BROMELIÁCEAS. Abacaxi-branco, ananá, ananás.

IDENTIFICAÇÃO: Nativo da América do Sul, de 60 cm a 1,20 m de altura. Perene. Caule oculto. Folhas esverdeadas em forma de adaga, arqueadas para fora, com bordas espinhosas; flores pequenas, azuladas, emergindo do centro da roseta, num conjunto misturada com brácteas espinhosas em cima de um talo grosso; frutos surgindo a partir das flores, reunindo-se em um único fruto composto, com a familiar "coroa".

USOS e PROPRIEDADES: Os índios usavam em cataplasma para reduzir a inflamação em lesões de pele. Hoje, a planta é utilizada para dissolver coágulos e eliminar tecidos necrosados, sendo a bromelina a responsável por esses efeitos. O abacaxi amacia carnes e auxilia a digestão.

AÇAFRÃO-DA-TERRA – *Curcuma longa* – ZINGIBERÁCEAS. Açafrão, curcuma, gengibre-dourado.

IDENTIFICAÇÃO: Até cerca de 1,50 m de altura. Perene, folhas verdes e largas, crescendo em tufo a partir de um rizoma amarelo intenso, subterrâneo e carnoso, afilando-se em talos de revestimento tenro na base; flores de um amarelo pálido e em forma de sino, aglomeradas em um curto espigão, um pouco escondidas entre as numerosas brácteas verdes e pálidas.

USOS e PROPRIEDADES: É usado como corante de tecidos e entre alguns povos asiáticos, para a decoração da pele durante festas religiosas. Do ponto de vista medicinal, tem sido usado, internamente, com um estimulante e no tratamento de distúrbios sanguíneos. Externamente, é empregado para aliviar contusões, infecções dos olhos e inflamação das fossas nasais.



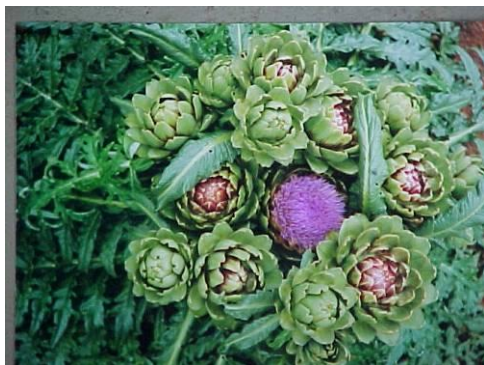
AGRIÃO – *Nasturtium officinale* – CRUCÍFERAS –
Agrião das fontes, agrião de água.

IDENTIFICAÇÃO: De 10 a 80 cm de altura. Perene, caule prostrado, redondo, carnudo, glabro, parte inferior rastejante na água; folhas verde-escuras, carnudas, glabras, pinuladas, com folíolos arredondados ou ovais, sendo o terminal frequentemente maior; flores brancas, pequenas, em cacho denso, 4 sépalas iguais, 4 pétalas em cruz, 4 estames compridos e 2 curtos. Cheiro forte; sabor picante.



USOS E PROPRIEDADES: Rico em vitaminas, além de conter fósforo, ferro, iodo e cálcio, é utilizado como depurativo, diurético, anti-inflamatório, descongestionante, digestivo, anti-escorbútico, estimulante e anti-térmico. Indicado também contra afecções dermatológicas, como acne, sarda e dermatose. O sumo combate o fumo.

Obs.: A utilização do agrião deve ser interrompida se surgir irritação dolorosa da vesícula.



ALCACHOFRA - *Cynara scolymus* –
COMPOSTAS - Planta com até um metro de altura, de caules estriados, folhas [penatífidas](#) e grandes capítulos florais. Bractéas carnudas.

USOS E PROPRIEDADES: Ótimo diurético e eliminador do ácido úrico, atua em reumatismo e nos distúrbios hepáticos e digestivos. Em decocção ou cápsulas serve para eliminar cálculos biliares, combate a anemia, raquitismo, hemorróidas e varizes. Auxilia nos regimes de

emagrecimentos.

OBS: Evitar na lactação.

ALECRIM – *Rosmarinus officinalis* – LABIADAS –
Alecrim de jardim, alecrim rosmarinho, alecrinzeiro

IDENTIFICAÇÃO: De 50 cm a 1,50 m de altura. Arbusto; caules lenhosos e folhosos; folhas sésseis, coriáceas, estreitas, com bordos enrolados e persistentes; flores azul-claras e esbranquiçadas, em pequenos cachos axilares. Cheiro de incenso e cânfora; sabor aromático.



USOS E PROPRIEDADES: Antiespasmódico e antiácido, é empregado no tratamento de problemas digestivos, sobretudo em afecções que acometem o fígado. Por suas virtudes tônicas e estimulantes, atua sobre o sistema nervoso. É também anti-séptico, colagogo, diurético e cicatrizante. O óleo de alecrim misturado com azeite de oliva é utilizado em massagens contra o reumatismo.

OBS: É fundamental cumprir as doses e o tempo de duração dos tratamentos.



ALFAVACA – *Ocimum basilicum* –
LABIADAS – Alfavaca cheirosa, basilicão,
erva-real, manjerição dos cozinheiros, quioiô.
IDENTIFICAÇÃO: De 60 a 90 cm de altura.
Arbusto anual, numerosas ramificações.
Folhas dentadas opostas e elípticas, de cor
verde ou púrpura brilhante, com cerca de 3 cm
de comprimento e aroma picante quando
esmagadas; flores pequenas brancas ou
vermelhas nas extremidades das ramificações;

4 aquênios.

USOS E PROPRIEDADES: Os fitoterapeutas recomendam o chá feito com as folhas de alfavaca para náusea, dores decorrentes de gases e desinteria. Tem poder antisséptico, cura feridas e hematomas. A infusão forte pode ser usada em gargarejos e bochechos contra dor de garganta, mau hálito e aftas. O há feito com alfavaca e grãos de pimenta é um remédio popular usado para baixar a febre. A alfavaca, muito utilizada como erva culinária, é facilmente cultivada e desidratada para armazenamento.

ALFAZEMA – *Lavandula officinalis* –
LABIADAS – Lavanda

IDENTIFICAÇÃO: De 30 a 60 cm de altura. Subarbustos; frondoso na base com ramos nus, eretos, simples; folhas verde-acizentadas, estreitas, lanceoladas, com bordos enrolados; flores azul-violáceas em espiga terminal de verticilastros; fruto aquênio com 1 semente preta, lisa. Cheiro penetrante, sabor ardente, amargo.

USOS E PROPRIEDADES: As flores e folhas, secas à sombra, são empregadas em emplastros e óleos para massagem. A presença do tanino em sua composição química lhe confere propriedades adstringentes. É também cicatrizante e detergente, empregado, por isso, em bochechos contra aftas e outras afecções da mucosa bucal.



ALGODÃO – *Gossypium hirsutum* –
MALVÁCEAS – Algodão macaco.

IDENTIFICAÇÃO: De 60cm a 1,50m de altura. Anual, erva ou arbusto com folhas alternas, de cor cinza-esverdeada, com 5 a 15cm de comprimento, 3 lobos: flores em forma de cálice, com pétalas grandes, vistosas, variando do branco ao amarelo cremoso, com uma mancha púrpura ou vermelha próxima à base; fruto tipo cápsula, contendo sementes cobertas com pêlos brancos (fibras).

USOS E PROPRIEDADES: A raiz do algodão é utilizada como um auxílio para o parto e tem propriedade diurética e emenagoga, além disso, ameniza cólica.

ALHO – *Allium sativum* – LILIÁCEAS – Alho comum, alho hortense, alho manso.

IDENTIFICAÇÃO: Até 60cm de altura. Perene, bulbo composto de pequenos dentes, envolto em túnicas esbranquiçadas; folhas pontudas, longas, achatadas e amareladas; flores pequenas, em cachos, de cor rosada ou branca. Sabor amargo, intenso e persistente; odor característico.

USOS E PROPRIEDADES: Durante séculos foi usado como remédio para resfriados e outras infecções respiratórias. É antibacteriano, tônico, vermífugo, antioxidante, anti-séptico e antiespasmodico. É altamente indicado em diabetes, hipertensão, bronquite e asma.



ARARUTA – *Canna edulis* – CANÁCEAS.

IDENTIFICAÇÃO: Até 2,5m de altura. Perene, caules macios, carnosos, cada um com uma base de folha firmemente enrolada. Folhas ovaladas, verde-escuras, com até 60cm de comprimento; flores de formatos irregulares, estreitas, “pétalas” de cor púrpura-avermelhada; frutos de três câmaras; sementes duras, pretas, esféricas; rizoma grande, ramificado.

USOS E PROPRIEDADES: O amido da araruta é empregado como alimento para bebês e convalescentes de problemas intestinais, pois ela é facilmente digerida e não é irritante.

ARNICA – *Arnica Montana* – COMPOSTAS.

IDENTIFICAÇÃO: De 20 a 60cm de altura. Perene, caule floral ereto, simples, glanduloso; folhas basais em roseta, junto ao solo, ligeiramente consistentes, ovais, sendo as caulinares menores, lanceoladas; flores amarelo-alaranjadas; aquênio papiloso; rizoma obliquo, castanho. Cheiro aromático; sabor muito amargo.

USOS E PROPRIEDADES: É adstringente, cicatrizante, sudorífica, anti-séptica e analgésica. Como pomada é indicada para acne e furúnculos; em tintura combate contusões, quedas, distensões, hematomas e dores reumáticas.

OBS.: É uma planta venenosa, portanto seu uso oral deve ser sob prescrição médica.



AROEIRA – *Schinus terebinthifolius* – ANARCADIÁCEAS. Aroeira do paraná, aroeira mansa, aroeira-pimenteira, aroeira-vermelha.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore de altura e diâmetro variáveis, revestida de casca grossa cinzento-escura. Folhas imparipinadas, composta de folíolos elípticos, serrados; flores pequenas de cor amarelo-pálida, dispostas em panículas; frutos pequenos de cor vermelho-brilhante.

USOS E PROPRIEDADES: A planta é balsâmica e adstringente, é empregada nas doenças das vias urinária. Em decocção age na garganta, em feridas, tumores e inflamações em geral. No banho pode ser usada contra sarnas e hemorróidas.

OBS.: Sua resina pode causar dermatite e a ingestão de seus fruto pode causar intoxicação com vômitos e diarreias.



ARTEMÍSIA – *Artemisia vulgaris* – COMPOSTAS. Artemigem, Artemísia comum, Artemísia vulgar, erva de são joão, losna brava.

IDENTIFICAÇÃO: Arbusto aromático perene, que pode atingir ate 2m de altura, com galhos e ramos avermelhados. As folhas muito recortadas são verdes na parte superior e esbranquiçadas na inferior. Flores variando do amarelo ao vermelho-amarronzado, agrupadas em longos cachos no final dos ramos.

USOS E PROPRIEDADES: É emenagoga e facilita o parto. O chá combate problemas no ovário, lombrigas e anemia. Seu pó pode atuar contra convulsões infantis e epilepsia.

OBS.: Não usar durante a gravidez e amamentação.

ASSA-PEIXE – *Vernonia polyanthes* – COMPOSTAS. Cambará-branco, cambará-guaçu.

IDENTIFICAÇÃO: Arbusto anual que atinge até 3m de altura, com caule liso e de tonalidade marrom. Folhas alternas, pecioladas, lanceoladas; ásperas, de cor verde-escuro na parte superior, e lisas e de cor verde-clara na parte inferior. As inflorescências apresentam-se em capítulos terminais. Fruto pequeno, de cor escura.

USOS E PROPRIEDADES: Suas folhas em decocção ou infusão tem efeito balsâmico e diurético. Sua raiz, também em infusão, pode ajudar no tratamento a cálculos renais e na cura de traumatismos e contusões.





AVEIA – *Avena Sativa* – GRAMÍNEAS.

IDENTIFICAÇÃO: De 50cm a 1,20m de altura. Anual, gramínea de caule oco, com nós; olhas, de um verde-pálido, estreitas, achatadas, ásperas, em forma de lança, a nainha envolvendo o caule; flores de um verde-pálido, em cachos frouxos e terminais; espiguetas pendentes formadas por duas pequenas flores; fruto sulcado, felpudo, oblongo, afilado nas extremidades.

USOS E PROPRIEDADES: Um alimento de fácil digestão, sua farinha é fonte de fibras. Pode ser usado no combate à depressão.

BABOSA – *Aloe Vera* – LILIÁCEAS. Aloe.

IDENTIFICAÇÃO: De 60 a 90cm de altura. Perene, suculenta, com talo único. Folhas carnosas, longas, espinhentas, de pontas agudas, formam do um invólucro em torno do caule; flores terminais, em cacho alongado apontando para baixo, de coloração amarela ou vermelha, com laivos alaranjados. Sabor amargo e nauseante; odor forte e desagradável.

USOS E PROPRIEDADES: Seu sumo fresco é empregado em casos de ferimentos e queimaduras.



BARDANA – *Arctium lappa* – COMPOSTAS. Erva-dos-tinheiros, pegamassa.

IDENTIFICAÇÃO: De 50cm a 2m de altura. Bial, caule robusto, canelado; folhas verdes na pagina superior, cinzento-claras e aveludadas na inferior, grandes, cordiformes, denticuladas, pecioladas, sendo as caulinares superiores menores; flores rosa-púrpura, agrupadas em corimbos frouxos de volumosos capítulos pedunculados, esféricos; raiz comprida, apumada, carnuda. Inodora; sabor amargo e açucarado.

USOS E PROPRIEDADES: A infusão das folhas e suas raízes atuam como antidiabético, antidiarréico, diurético e hipoglicemiante. Age no couro cabeludo, nas dermatites descamantes.

BOLDO-CHILENO – *Vernonia condensata* – COMPOSTAS. Aloma, aluman, arvore-do-pinguço, luman.

IDENTIFICAÇÃO: Arbusto alto, muito ramificado, atingindo até 5m de altura. Folhas alternas, alongadas ou lanceoladas, de textura fina e com bordos um pouco serrilhado. Flores esbranquiçadas, reunidas em capítulos terminais. Apresenta crescimento rápido.

USOS E PROPRIEDADES: Poderoso digestivo e hepático, ativa a secreção biliar, salivar e gástrica. Seu chá é tranquilizante e contra a insônia.



CAJUEIRO – *Anacardium occidentale* – ANACARDIÁCEAS. Acajaiba, acajuiba, caju-manso.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore que atinge cerca de 10m de altura, de caule tortuoso e baixo; folhas alternas, pecioladas, obtusas, simples, com nervuras salientes reticuladas; flores pálidas, pequenas; fruto reniforme, demais ou menos 2cm.

USOS E PROPRIEDADES: Tem função adstringente, antiinflamatória e hemostática. A decocção das folhas e a infusão das folhas são usadas como tônico e antidiabético.

CAMOMILA – *Matricaria chamomilla* – COMPOSTAS. Camomila-alemã, camomila-vulgar, matricária.

IDENTIFICAÇÃO: De 20 a 50cm de altura. Anual, caule glabro, ereto, muito ramificado; folhas verdes, lisas na parte superior; flores brancas, amarelas no centro; aquênio arqueado e pequeno, com 5 costas e encimado por uma coroa escariosa. Cheiro aromático e penetrante.

USOS E PROPRIEDADES: Propriedades calmantes, digestivas, antialérgica, antiinflamatória e tônica. Pode reconstituir a flora intestinal. Em compressas e lavagens é ótima para conjuntivite, inflamações nos olhos e vista cansada.





CANA DO BREJO – *Costus spicatus* – ZINGIBERÁCEAS. Cana-de-macaco, cana-do-mato, cana-roxa, periná, ubacaia e jacuaranga.

IDENTIFICAÇÃO: Herbácea de hastes cilíndricas e duras, com até 80cm de altura. Folhas espiraladas, obovadas, verde-escuras. Flores amarelas em espiga terminal. Fruto capsular contendo numerosas sementes.

USOS E PROPRIEDADES: Ótimo diurético atua na eliminação de pedras da bexiga, sífilis e inflamações nos rins. Combate a arteriosclerose, e, em cataplasma a hérnia, inchaços e contusões.

CANELA-DA-ÍNDIA – *Cinnamomum zeylanicum* – LAURÁCEAS. Canela-do-leão, caneleira, cinamomo.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore pequena, de casca espessa, pálida e glabra. Folhas simples, opostas ou subopostas, pecioladas, lanceoladas, com nervuras na base, brilhantes e lisas na parte superior e verde-claras na inferior. Flores numerosas, axilares, esverdeadas ou amareladas, pequenas, reunidas em cachos ramificados.

USOS E PROPRIEDADES: Estimulante da circulação, do coração e aumenta a pressão. É emenagoga, provoca contração muscular. Tem sido muito usada para o combate à gripe, resfriado e dores abdominais.



CAPIM-LIMÃO – *Cymbopogon citratus* – GRAMÍNEAS. Capim-caatinga, capim-cheiroso, capim-cidreira, capim-ciri, citronela, erva-cidreira, grama-cidreira.

IDENTIFICAÇÃO: Perene herbácea que forma touceiras, atingindo até 2m de altura. Folhas longas, lanceoladas, ásperas nas duas faces, recobertas por fina camada de cera, com margens cortantes. Inflorescência, rara no Brasil, em espiga. Rizoma curto. Aroma intenso, cítrico (folhas).

USOS E PROPRIEDADES: Uso comprovado como analgésico e antiespasmódico, em dipepsia, flatulência e cólicas. Estimulante a lactação. Assepsia de dentes e gengivas.



CAPUCHINHA – *Tropaeolum majus* – TROPEOLÁCEAS. Chagas, sapatinho-do-diabo, sete-chagas.

IDENTIFICAÇÃO: Até 30cm de altura. Anual, suculenta, alastrada; caule mole, retorcido; folhas arredondadas, de coloração azul-esverdeada, com 5 a 15cm de largura, presas aos talos longos e carnosos pelo centro das partes inferiores; flores vistosas vermelhas, afuniladas, cálice dividido em 5 partes com 1 espora cheia de néctar na base. Sabor fresco e picante; aroma agradável.

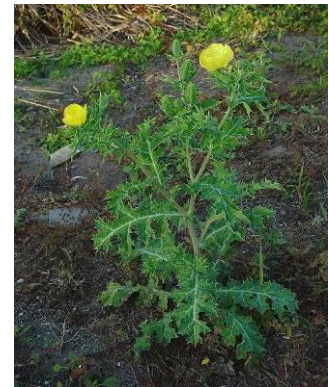
USOS E PROPRIEDADES: Seu óleo é utilizado como anti-séptico. Apesar de nunca comprovado, pode conter alto teor de vitamina C.

CARDO-SANTO – *Argemone mexicana* – PAPAVERÁCEAS. Erva-de-cardo-amarelo, papoula-de-espinho, papoula-do-méxico.

IDENTIFICAÇÃO: Até 60 cm de altura. Anual, folhas espinhosas, dentadas, desprovidas de talo, com freqüência manchadas de branco; flores amarelas ou alaranjadas, com 5 a 6cm de largura; frutos espinhosos contendo as sementes.

USOS E PROPRIEDADES: É usado para o tratamento de verrugas, lesões e olhos sensíveis.

OBS.: Suas sementes são venenosas e podem causar edema e glaucoma.



CARQUEJA – *Baccharis trimera* – COMPOSTAS. Bacanta, bacórida, cacália-amarga, carque, quina-de-codinome, tiririca-de-babado.

IDENTIFICAÇÃO: Arbusto ereto, ramificado, dióico, de altura variável, com vários ramos sem folhas, de coloração verde-clara. Flores amareladas, em capítulos terminais; fruto do tipo aquênio, com papilho.

USOS E PROPRIEDADES: Limpa as toxinas do sangue, exercendo função benéfica sobre o fígado e o intestino. Usado em casos de gastrite, azia, má digestão, prisão de ventre, diarreia, gota, reumatismo e diabetes sob a forma de cápsulas ou infusão.

CASTANHEIRO-DA-ÍNDIA – *Aesculum hippocastanum* – HIPOCASTANÁCEAS.

IDENTIFICAÇÃO: De 10 a 30m de altura. Árvore de copa regular; tronco relativamente curto, por vezes torcido, ramos principais geralmente horizontais; folhas opostas, com pecíolo comprido, palmadas; flores brancas manchadas de amarelo e vermelho, grandes; cápsula com casca espinhosa abrindo-se por 3 valvas que contem 2 a 3 castanhas. Sabor amargo.

USOS E PROPRIEDADES: Atua sobre a circulação, como adstringente e vasoconstritor, anti-hemorragico e antiinflamatório. Pode ser usado, em decocção das castanhas, no combate a hemorróidas e varizes.



CAVALINHA – *Equisetum arvense* – EQUISITÁCEAS. Cauda-de-cavalo, cauda-de-raposa, rabo-de-rato, cauda-equina, rabo-de-cavalo.

IDENTIFICAÇÃO: De 20 a 65 cm de altura. Perene; caules estéreis, verdes, sulcados, ocos, com verticilos de ramos delgados, simples, verde-claros, ásperos e articulados. Esporos providos de elatérios, filamentos que se desenrolam quando o ar está seco; rizomas profundos que atingem até 2m.

USOS E PROPRIEDADES: Antiinflamatório, adstringente e revitalizante, além disso, é hemostática, cicatrizante e diurética. Repositor de silício. Age nos brônquios limpando secreções dos pulmões.

CEBOLA – *Allium cepa* – LILIACEAS.

IDENTIFICAÇÃO: Até 1,20 m de altura, Perene, caule longo; bulbo com escamas membranáceas (túnicas) e raízes; túnicas internas carnosas, succulentas, esbranquiçadas ou avermelhadas; as externas, finas, douradas ou violáceas; de 4 a 6 folhas cilíndricas, ocas; flores no ápice do espaço floral, brancas ou esverdeadas, em umbelas solitárias e globulares, com 2 e 3 cm de largura; fruto em forma de cápsula triangular; sementes angulosas, compridas e escuras. Sabor amargo, adocicado; odor picante.

USOS E PROPRIEDADES: Anti-séptico, útil para aliviar as dores de gases intestinais. Também é hipotensora, hipoglicemiante, hipodolesterômica, hipolipêmica, analgésica e antiinflamatória.





CHÁ DE FRADE – *Leonurus cardiaca* – LABIADAS. Agripalma, cauda de leão, tolonga

IDENTIFICAÇÃO: De 50 cm a 1,50 m de altura. Perene, com caule rígido, de seção quadrada, muito ramificado e folhoso; folhas verde-escuras por cima e acinzentadas por baixo, pecioladas, serradas, recortadas, possuindo as inferiores entre 5 e 7 pontas e as superiores, apenas 3; flores dor-de-rosa e púrpura, em verticilos densos ao longo de todo o caule. Cheiro intenso e desagradável.

USOS E PROPRIEDADES: Ótimo diurético, fortalecedor. Dá um ótimo xarope para tosse e problemas respiratórios.

Cicatrizante, detergente e emenagogo. Empregado no tratamento de bronquite como expectorante.

OBS: Pessoas propensas à dermatite devem evitar colher dessa planta.

CHAPÉU-DE-COURO – *Echinodorus macrophyllus* – ALISMATACEAS. Chá de campanha, chá mineiro, erva do brejo.

IDENTIFICAÇÃO: Erva ereta, com rizoma. Folhas longo-pecioladas, oblongo-lanceoladas ou cordiformes, coriáceas, com nervuras salientes, medindo de 60 cm a 1,50 m de comprimento por 35 cm de largura. Flores numerosas, hermafroditas, em ráculos alongados. Fruto do tipo aquênio, com uma semente. Sabor muito amargo; inodoro (folhas).



USOS E PROPRIEDADES: Tem efeito laxativo e estimulante da bÍlis. Em decocção cura reumatismos, artrite, arteriosclerose, sífilis e gota.



CHICÓRIA-AMARGA – *Cichorium intybus* – COMPOSTAS. Almeirão, chicória.

IDENTIFICAÇÃO: De 30 cm a 1 m de altura. Perene caule rígido, anguloso, com numerosos ramos hirtos e em geral divergentes na base; folhas inferiores profundamente divididas em dentes agudos, folhas superiores pequenas, lanceoladas, semi-amplexicaules, pubescentes, com lóbulos profundos; flores de um azul-vivo, liguladas, em grandes capítulos; aquênio com papinho curtíssimo, coroado por minúsculas escamas, raiz apumada, látex branco. Sabor muito amargo.

USOS E PROPRIEDADES: As folhas são empregadas na produção de xaropes para distúrbios digestivos, pois é aperitivo, antiácido e laxante. Além disso, atua como colagogo, colerético, antitérmico, diurético e tônico.

CHUCHU – *Sechium edule* – CURCUBITÁCEAS.

IDENTIFICAÇÃO: Trepadeira perene e longa. Frutos piriformes, achatados, sulcados, de casca rugosa e de cor geralmente verde-clara; a polpa é alvacenta com uma única semente. Flores com corola de cor amarelo-pálida ou alva. Tubérculo grande, rico em fécula.

USOS E PROPRIEDADES: A infusão das folhas e das cascas do fruto é diurética e hipotensora. Diminui a pressão arterial. Pó conter carboidratos, cálcio, fósforo, vitaminas A, B e C, seu fruto é muito nutritivo.



CIPÓ-CABELUDO – *Mikania hirsutissima* – COMPOSTAS. Erva Dutra, guaco cabeludo, guaco florido.

IDENTIFICAÇÃO: Subarbusto e caule cilíndrico, volúvel, com ramos lenhosos, roliços, pilosos. Folhas opostas, pecioladas, cordiforme-ovadas, coriáceas, em geral com 13 a 18cm de comprimento por 8 a 11cm de largura, com margem denticulada, nervuras salientes na face inferior e muito pubescente nas duas faces; os

pêlos da face superior são maiores, mais duros, ásperos ao tato. Flores hermafroditas em pequenos capítulos, em corimbos densos. Fruto com papilho. Sabor amargo; aroma suave.

USOS E PROPRIEDADES: Empregada no tratamento de doenças renais e das vias urinárias, assim como na prevenção da artrite.

COLONIA – *Alpinia speciosa* – ZINGIBERÁCEAS. Cana do brejo, cardomomo falso, paco seroca, pacová.

IDENTIFICAÇÃO: Herbácea alta, disposta em touceiras; caule envolvido pelas folhas elípticas, verde-brilhantes, invaginantes, longas, com margens ciliadas. Flores brancas e rosas, axilares, em cachos terminais pendentes. Apresenta rizoma. Aroma suave (toda a planta).

USOS E PROPRIEDADES: A infusão das folhas apresenta propriedades hipotensora e sedativa. Também é digestiva, boa no tratamento de cólicas e afecções dos aparelhos digestivo e respiratórios.





CONFREI – *Symphytum officinale* – BORAGINÁCEAS. Consolda, erva do cardeal.

IDENTIFICAÇÃO: De 30 a 80cm de altura. Perene, caule robusto, ereto, quadrangular, ramoso; folhas ovais, espessas, guarnecidas de pêlos ásperos flores violáceas, rosadas ou amareladas, reunidas em cimeiras espiraladas e pendentes; moita grossa, carnuda, preta na superfície, branca e viscosa em corte. Inodora, sabor adocicado, muito levemente adstringente.

USOS E PROPRIEDADES: Propriedades cicatrizantes e emolientes. Seu chá é bom para hemorragias, úlceras, leucemias, cortes e feridas. O cataplasma trata de fraturas ósseas, varizes e queimaduras.

OBS: A ingestão por longos períodos pode causar câncer hepático.

COPAÍBA – *Copaíba langsdorffi* – LEGUMINOSAS. Copaíba vermelho, óleo vermelho, pau de óleo.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore frondosa, de tamanho variável de acordo com o solo, geralmente de 10 a 15m de altura. Copas grossas, densas; casca vermelho-escuro com profundas fendas longitudinais. Folhas pinatífidas, com 3 a 5 pares de folíolos alternos ou opostos, obtusos, glabros. Flores brancas, às vezes rosadas, agregadas em pequenos ramos; fruto pedunculado, ovóide, contendo uma semente.

USOS E PROPRIEDADES: O óleo da planta é empregado em casos de infecção urinária, disenterias, urticária, úlceras, leucorréia e dermatoses em geral.

OBS: É tóxico em altas doses.



CORDÃO-DE-FRADE – *Leonotis nepetaefolia* – LABIADAS. Cauda de leão, coração de frade, corindiba, leonuro, rubim, rubim de bola.

IDENTIFICAÇÃO: Anual, herbácea subarborescente, aromática, com caule quadrangular, pouco ramificado, estriado, pubescente, com até 2m de altura. Folhas opostas, ovadas, membranáceas, com margem crenada, tênue-tomentosas, com pêlos simples e alvo-translúcidos em ambas as faces, sendo a face superior verde-escura e a inferior mais clara, fosca, com cerca de 4 a 12cm de comprimento. Flores alaranjadas. Fruto núcula oval, acastanhada.

USOS E PROPRIEDADES: Tônico, diurético, béquico, expectorante, febrífugo, carminativo, antiespasmódico, diurético, além de fortalecimento e amenização de dores de estômago.

DENTE-DE-LEÃO – *Taraxacum officinale* – COMPOSTAS. Alface de cão, salada de toupeira, taraxaco.

IDENTIFICAÇÃO: De 5 a 50cm de altura. Perene, folhas em roseta basilar densa, compridas, diversamente roncadas; flores de um amarelo intenso, liguladas, formando um grande capítulo num comprido pedúnculo radical, liso, oco; aquênio ovóide, um pouco espinhoso; rizoma espesso, grossa aiz aprumada, castanho-escura e esbranquiçada no corte, látex branco.



USOS E PROPRIEDADES: Tônico hepático, diurético e depurativo. Em decocção ou infusão serve para hidropisia, afecções do fígado, acidose, icterícia e diabetes. O sumo das folhas ajuda no combate a cálculos renais e do fígado. Como uso externo combate o vitiligo.

OBS: Não comer dentes de leão que tenham tratamento de herbicidas.



ERVA-DE-BICHO – *Polygonum hydropiper* – POLIGONÁCEAS. Potincoba.

IDENTIFICAÇÃO: De 20 a 80cm de altura. Anual, caule florífero, ereto ou ascendente; folhas alternas, lisas, verdes, por vezes manchadas de cor-de-ferrugem, lanceoladas ou lineares, atenuadas na base; flores branco-esverdeadas ou rosadas, pequenas, em espigas delgadas, axilares, frouxas, inclinadas; fruto escuro, rugoso, ovóide ou trígono, cálice persistente e 1 semente; raiz fibrosa. Sabor apimentado.

USOS E PROPRIEDADES: É hemostática, depurativa, adstringente, diurética, revulsiva e vasoconstritora.

ERVA-DE-SANTA-MARIA – *Chenopodium ambrosioides* – QUENOPODIÁCEAS. Ambrósia, caacica, cha do México, erva das cobras, erva santa, menstrução, uzaidela.

IDENTIFICAÇÃO: De 30 a 60cm de altura. Anual ou perene, caule ereto com estrias verdes, ramificado; folhas obovadas inteiras ou com dentes irregulares e compridos; flores esverdeadas, em panículas; fruto com 1 semente brilhante, castanha. Cheiro aromático e canforado.



USOS E PROPRIEDADES: Cura indigestão, hemorróidas, varizes, facilita a menstruação, a circulação e combate doenças nervosas. Como infusão e tintura, serve para bronquite, tosse, calmante e tuberculose.

OBS: Deve ser usada sob orientação especializada.



ERVA-DOCE – *Pimpinella anisum* – UMBELÍFERAS.
Anis, pimpinela.

IDENTIFICAÇÃO: De 30 a 60cm de altura. Anual, caule liso, ramificado e ereto; folhas da base grossas, as superiores, de um verde-brilhante, menores, com pecíolo curto, plumosas; folíolos ovais; flores minúsculas, variando do branco ao amarelo, em cachos terminais tipo umbela; frutos e sementes felpudos, marrons, ovais, alongados e achatados. Sabor doce; odor de alcaçuz.

USOS E PROPRIEDADES: Usada como carminativo, calmante, combate náuseas, insônia, cólicas e vômitos. Aumenta o leite materno.

ESPINHEIRA-SANTA – *Maytenus ilicifolia* – CELASTRÁCEAS. Cancerosa, cancorosa, congorça, coromilho do campo, espinho de deus, maiteno, pau José, salva vidas, sombra de touro.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore de porte arbustivo, que atinge de 2 a 3m de altura. Folhas inteiras, com espinhos nas bordas; flores axilares, amarelo-esverdeadas; fruto (cápsula) vermelho.

USOS E PROPRIEDADES: O chá é usado em casos de úlceras e fermentações anormais do intestino. O sumo é usado para acne, feridas e eczemas. A infusão tem função analgésica, desinfetante e cicatrizante.

OBS: Reduz a produção do leite materno.



EUCALIPTO – *Eucalyptus globulus* – MIRTÁCEAS.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore perene atinge 70m de altura ou mais, com um tronco liso e cinza. Folhas alternas, estreitas, oblongas e verde-escuras; flores esbranquiçadas, com um cálice quadrangular encimado por um opérculo coriáceo; cápsulas duras, angulosas, com 4 lóculos contendo sementes escuras. Cheiro ativo; sabor amargo.

USOS E PROPRIEDADES: Propriedades anti-sépticas e germicidas contra bronquites, dores musculares, reumatismo, tosse e asma (óleo).

FALSO-BOLDO – *Plectranthus barbatus* – LABÍADAS. Boldo nacional, malva santa, sete dores.

IDENTIFICAÇÃO: Herbácea quando jovem, lenhosa na fase adulta, atinge altura de até 1,5m. Ramos quadrangulares. Folhas com margens serrilhadas, grossas e pilosas em ambas as faces. Flores de coloração que varia do azul ao violáceo, reunidas em inflorescências. Propaga-se por estaquia.

USOS E PROPRIEDADES: A infusão das folhas é usada para gastrites, dispepsias e azia. Reduz a acidez gástrica e úlceras gástricas e duodenais.

OBS: Doses muito grandes podem causar irritação gástrica.



FUNCHO – *Foeniculum vulgare* – UMBELÍFERAS. Erva doce.

IDENTIFICAÇÃO: De 80cm a 2 m de altura. Perene, caule ramoso, verde com estrias azuis, brilhante, compacto; folhas verde-azulado-escuras, brilhantes, com bainha muito comprida e limbo curto. Flores amarelas, pequenas, em grandes umbelas terminais; fruto cinzento-escuro, fusiforme, estriado, glabro; bainhas da base carnudas sobre uma moita grossa, lenhosa, vigorosa. Cheiro

aromático, picante e amargo.

USOS E PROPRIEDADES: Sua ação principal é a cicatrizante. Também é digestivo, antiespasmódico, emenagogo, galatagogo, tônico e vermífugo.

OBS: Não ultrapassar as doses na ingestão das sementes.

GENGIBRE – *Zingiber officinale* – ZINGIBERÁCEAS. Mangarataia, mangaratiá.

IDENTIFICAÇÃO: Planta perene robusta que pode atingir mais de 1m de altura. As folhas verde-escuras nascem a partir de um caule duro, grosso e subterrâneo; flores tubulares amarelo-claro ocorrem em espigas eretas entre as brácteas folhosas.

USOS E PROPRIEDADES: Tem propriedades estimulantes, rubefacientes e carminativas. É ingerido para combater doenças respiratórias. Seu óleo pode ser usado para dor de ouvido.





GÊRANIO SELVAGEM – *Geranium maculatum* – GERANIÁCEAS. Pedra-ume-caá.

IDENTIFICAÇÃO: Mais de 60 cm de altura. Perene, erva de caule piloso. Folhas em pares opostos; flores de coloração variada (tons de rosa), na extremidade distal de cada caule.

USOS E PROPRIEDADES: Contem tanino, adquirindo propriedades adstringentes e hemostáticas. Trata da diarreia.

GERVÃO – *Stachytarpheta cayenensis* – VERBENÁCEAS. Erva santa, gerbão, ogervão, rinchão.

IDENTIFICAÇÃO: Arbusto de 1 a 2m de altura, muito ramificado. Folhas opostas, ovaladas, estreitando-se para a base, com margens serradas. Flores de coloração azul-pálido, pequenas, dispostas em espigas flexíveis.

USOS E PROPRIEDADES: Indicado para dores no fígado, no estômago, febres, prisão de ventre, diurético e emenagogo.



GOIABEIRA – *Psidium guajava* – MIRTÁCEAS. Araçá goiaba.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore que atinge em média 5m de altura; tronco esgalhado. Folhas ovalo-lanceoladas, com proeminentes nervuras na face inferior. Flores pequenas, brancas. Fruto amarelo, polpa abundante com numerosas sementes.

USOS E PROPRIEDADES: O broto, as cascas e as raízes são usados contra diarreias e para a cicatrização das feridas. A infusão das folhas é usada em gargarejos, aftas, estomatites e

faringites. O fruto é fonte de vitamina C.

GUACO – *Mikania glomerata* – COMPOSTAS. Cipó caatinga, cipó sucuriçu, coração de Jesus, erva das serpentes, erva de sapo, guaco liso, guaco de cheiro, guape, uaco.

IDENTIFICAÇÃO: Perene, trepadeira, com caule volúvel; ramos lenhosos, castanhos e glabros; folhas opostas, pecioladas, glabras, de cor verde; inflorescências em capítulos sésseis. Flores brancacentas. Fruto do tipo aquênio.

USOS E PROPRIEDADES: Dissolve catarro dos brônquios, amenizando inflamações de garganta. A infusão cura reumatismo, artrite, sífilis e gota. Como cataplasma serve para mordedura de cobra e insetos venenosos.



GUARANÁ – *Paullinia cupana* – SAPINDÁCEAS. Guaranaina, guaraná uva, guaranauva, naranazeiro, uaraná, uraná.

IDENTIFICAÇÃO: Arbusto escandente ou cipó lenhoso, atinge até 10m de comprimento. Folhas alternas, pecioladas; folíolos subsésseis, de limbo coriáceo, elíptico. Flores pequenas e brancacentas; fruto cápsula septicida, abrindo-se parcialmente deixando

aparecer 1,2 ou 3 sementes negras, encobertas por arilo branco, com aparência de olho humano.

USOS E PROPRIEDADES: É um tônico geral. Também atua como cardiotônico e combate a dor de cabeça. O pó, o refresco, suco e cápsulas servem para estimular, revigorar, desinfecionar e hemorragias.

OBS: crianças, mulheres gestantes ou que amamentem, cardíacos e hipertensos devem evitá-lo.

GUAXUMA – *Sida rhombifolia* – MALVÁCEAS. Guaxima, mata pasto, relógio, tupitixa, vassoura.

IDENTIFICAÇÃO: Mais de 2m de altura. Perene arbusto de caule duro. Folhas macias, com 1 a 8 cm de comprimento, margens dentadas; flores pequenas, típicas de hibisco, com 5 pétalas brotando em talos nas axilas das folhas.

USOS E PROPRIEDADES: A decocção das folhas e das raízes é boa para diarreia. Como infusão é empregada para reumatismo e tuberculose.





GUINÉ – *Petiveria alliacea* – FITOLACÁCEAS. Amansa senhor, erva de alho, erva de tipi, pipi.

IDENTIFICAÇÃO: Perene herbácea que atinge de 1 a 4 m de altura, com tronco destituído de asperezas. Folhas pontiagudas, curtas, alternas, dispostas em ramos de modo alternado; flores sésseis de cor branca, reunidas em forma de espigas terminais; frutos apresentando ganchos. Possui forte odor de alho.

USOS E PROPRIEDADES: indicada para dor de cabeça, enxaqueca, falta de memória e problemas nervosos. Eficaz antídoto ao veneno de cobra e abortivo. Em infusão é antiespasmódica, diurética, vermífuga e usada contra reumatismo.

OBS: Potencialmente tóxica. É considerada abortiva e teratogênica (provoca malformações do feto). Deve ter seu uso interno restrito.

HAMAMÉLIS – *Hamamelis virginiana* – HAMAMELIDÁCEAS. Amieiro moscado, aveleira de feiticeira, hamamele.

IDENTIFICAÇÃO: Arbusto decíduo ou pequena árvore, podendo chegar a 5m de altura. Folhas ovais, assimétricas na base e recortadas; flores aromáticas, com pétalas amarelas; as sementes de um preto brilhante, ficam contidas em cápsulas marrons.



USOS E PROPRIEDADES: Tem ação adstringente e vasoconstritora, diminui as secreções e ativa a circulação. Evita queda de cabelo.

OBS: Ação fortemente adstringente, por isso, deve ser usada com cuidado.



HIBISCO – *Hibiscus rosa-sinensis* – MALVÁCEAS. Brincos, graxa de estudante, mimo de Vênus, papoula, rosa da china.

IDENTIFICAÇÃO: De 1 a 4 m de altura. Perene, arbusto ou pequena árvore. Folhas polidas, pontudas, ovais, com 2 a 4 cm de comprimento; flores com 5 pétalas, em geral vermelhas, com laivos purpúreos.

USOS E PROPRIEDADES: Efeito laxante, melhora a digestão, aumenta a diurese e acalma

os nervos. É estimulante e adstringente.

HISSOPO – *Hyssopus officinalis* – LABIADAS.

IDENTIFICAÇÃO: De 20 a 30cm de altura. Perene, caule ascendente e ramificado; folhas pequenas, inteiras e com nervuras salientes; flores azuis ou cor-de-violeta-escura, em espiga unilateral folhosa.

USOS E PROPRIEDADES: Bom no tratamento de problemas digestivos, funciona como aperitivo e estomáquico. É também antiespasmódico, carminativo, depurativo, estimulante, antiinflamatório e cicatrizante.

OBS: As pessoas nervosas devem tomá-lo com precaução.



HORTELÃ PIMENTA – *Mentha piperita* – LABIADAS. Hortelã, hortelã das cozinhas.

IDENTIFICAÇÃO: Mais de 80cm de altura. Perene, resistente; talos rasteiros; folhas de oblongas a ovais; flores pequenas, de coloração variando de lilás a rósea, em densos espigões terminais. Odor característico.

USOS E PROPRIEDADES: O mentol da hortelã é usado para aliviar doenças das vias respiratórias e os efeitos dos gases estomacais. Tem efeito carminativo.

IPÊ – *Tabebuia* – BIGNONIÁCEAS. Ipê amarelo, ipê roxo, pau d'arco.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore grande, de tamanho variado. Casca áspera, pardacenta e fibrosa. As folhas são divididas em folíolos digitiformes; flores com cálice piloso e corola, cuja coloração varia de acordo com a espécie; frutos de cápsula alongada.

USOS E PROPRIEDADES: Usa-se a madeira e a casca, em decocção, no tratamento do impetigo e do câncer, devidos às propriedades anti-sépticas e antitumorais. Analgésico, antibiótico e anticoagulante.

OBS: Tóxico em doses elevadas.





JAMELÃO – *Syzygium jambolanum* – MIRTÁCEAS. Jambolão.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore grande com folhas opostas, glabras; frutos-baga uniloculares redondos, de coloração roxo-escura.

USOS E PROPRIEDADES: Adstringente e poderoso hipoglicemiante indicado em diabetes. As raízes tem emprego como digestivo e carminativo.

OBS: Em grandes quantidades os frutos podem causar disenteria.

JARRINHA DA EUROPA – *Aristolochia clematitis* – ARISTOLOQUIÁCEAS. Papo de peru.

IDENTIFICAÇÃO: De 20 a 80cm de altura. Perene, caule ereto, simples; folhas grandes, com pecíolos compridos, com os bordos denticulados; flores amarelas, tubulosas, inchadas na base e linguiformes no cimo; cápsula pendente e carnuda; rizoma rastejante, profundo e frágil. Cheiro desagradável e sabor acre.

USOS E PROPRIEDADES: É adstringente, emenagogo e cicatrizante, sendo empregado no tratamento de problemas nas articulações.

OBS: Suas raízes devem ser utilizadas secas, pois é tóxica no estado fresco.



JATOBÁ – *Hymenaea courbaril* – LEGUMINOSAS. Abati timbai, jassaí, jataí, jataíba, pão de ló de mico.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore de até 50m de altura, com 2m de diâmetro, esgalhada. Folhas pecioladas, com dois folíolos; flores esbranquiçadas, grandes, em pequenas cimeiras terminais. Fruto vagem oblonga, com 3 a 6 sementes.

USOS E PROPRIEDADES: Fortificante do pulmão, utilizado em afecções das vias urinarias e do aparelho digestivo. Cura cistite (não infecciosa).



LÁGRIMA-DE-NOSSA-SENHORA – *Coix lacrymajobi* – GRAMÍNEAS. Biurá, capim rosário.

IDENTIFICAÇÃO: Planta de colmo compacto, forte e ereto, com internódios lisos. Folhas lanceoladas, acuminadas no ápice e estreitando em direção à base. Inflorescência terminal ou axilar; frutos pequenos, globosos, glabros e duros.

USOS E PROPRIEDADES: As sementes trituradas são usadas como diurético e como anti-séptico de vias respiratórias e urinárias. Com fricções ou decocções, são utilizadas em banhos contra reumatismo.

LICOPODIO – *Lycopodium clavatum* – LICOPODIÁCEAS. Pé de lobo, pinheirinho de sala.

IDENTIFICAÇÃO: Pode atingir 1m de comprimento. Perene, caule ramoso, rastejante, com ramos ascendentes; folhas assoveladas, pequenas, imbricadas, terminando por um comprido pêlo hialino; ramos férteis, folhosos, eretos; raiz vigorosa, bifurcada.

USOS E PROPRIEDADES: O pó de seus esporos atua como emoliente e pode ser aplicado sobre eritemas (tipo de inflamação da pele).



LOSNA – *Artemisia absinthium* – COMPOSTAS. Alvina, erva dos vermes, artemísia, erva santa.

IDENTIFICAÇÃO: Erva perene, de 40cm a 1m de altura, caule pubescente, ereto e canelado; folhas sedosas, pecioladas, fendidas em segmentos obtusos, flores amarelas, tubulosas; aquênio liso. Cheiro aromático; amargo.

USOS E PROPRIEDADES: Digestiva, emenagogo, estimulante, tônico, vermífugo e excelente anti-séptico de uso externo.

OBS: Torna amargo o leite das mulheres que amamentam. O uso prolongado pode causar intoxicação.

LOUREIRO – *Laurus nobilis* – LAURÁCEAS. Louro.

IDENTIFICAÇÃO: De 2 a 10m de altura. Caule glabro, de casca lisa e preta; folhas brilhantes, coriáceas, onduladas nos bordos, alternas; folhas branco-amareladas, pequenas, pedunculadas; baga negra do tamanho de uma cereja contendo 1 semente. Cheiro aromático (flores); sabor aromático (folhas), acre, picante (fruto).

USOS E PROPRIEDADES: O fruto e a infusão das folhas tem efeitos anti-sépticos, estimulantes, sedativos e sudoríficos.



MACELA – *Achyrocline satureoides* – COMPOSTAS. Alecrim de parede, chá de lagoa, marcela.

IDENTIFICAÇÃO: Erva anual, atinge até 1,5m de altura com açaule membranáceo. Folhas alternas, inteiras, sésseis, finas; flores amarelo-douradas, dispostas em capítulos; fruto do tipo aquênio, glabro, pardo.

USOS E PROPRIEDADES: Em chá é indicada para problemas digestivos, azia e cólicas. As flores em infusão servem para diarreias, perturbações gástricas e calmante. É ainda antiviral, relaxante muscular, analgésica, antibacteriana e antiespasmódica. O banho com a planta pode retirar manchas da pele.

MALVA – *Malva sylvestris* – MALVÁCEAS. Malva de botica, malva grande, malva silvestre.

IDENTIFICAÇÃO: De 20 a 70cm de altura. Bial, caule parcialmente ereto, pubescente; folhas com pecíolos, serradas, com pêlos ásperos. Flores de cor malva com nervuras mais escuras, grandes; fruto aquênio reniforme. Sabor quase nulo.

USOS E PROPRIEDADES: A infusão das folhas, flores e raiz é usada em furúnculos e abscessos. A cataplasma das folhas é usada contra artrite, gota, úlceras, feridas e picadas de insetos. Também atua como calmante, laxativo e favorece a cicatrização e processos gastrointestinais.





MAMÃO – *Carica papaya* – CARIÁCEAS. Papaeira, papaia, pinoguaçu.

IDENTIFICAÇÃO: De 6 a 8m de altura. Perene, árvore de tronco reto. Folhas lobadas, palmadas; flores masculinas amarelo-claras, as femininas, maiores, em árvores separadas; fruto do tamanho de um melão, com numerosas sementes pequenas, pretas, no centro.

USOS E PROPRIEDADES: Trata difteria, queimaduras e vermes intestinais. A papaína é adicionada a cremes contra picadas e coceiras e tem efeito anticoagulante.

MAMONEIRA – *Ricinus communis* – EUFORBIÁCEAS. Bafureira, бага, carrapateira, caturra, rícino.

IDENTIFICAÇÃO: Mais de 4m de altura. Arbusto anual, crescimento desordenado; caule ereto; grandes folhas palmatilobadas; flores unissexuadas, pequenas, pálidas, em cacho terminais grandes; fruto (mamona) em forma de cápsula trilobada, espinhosa, com até 3 sementes com manchas, achatadas, lisas.

USOS E PROPRIEDADES: Seu óleo é ingerido como um laxante ou purgante e também em colírios e em unguentos com propriedades calmantes.

OBS: As sementes contêm ricina extremamente tóxica e não devem ser engolidas, podendo ser até fatais.



MARACUJÁ – *Passiflora incarnata* – PASSIFLORÁCEAS. Flor da paixão, passiflora.

IDENTIFICAÇÃO: Até 9m de comprimento. Perene, trepadeira lenhosa, de caule rastejante; folhas divididas em 3 lobos afilados; flores de coloração variando do branco ao lilás pálido, axilares,; fruto (baga) oval, amarelo, de casca fina resistente, contendo inúmeras sementes escuras. Sabor doce-acidulado (fruto maduro).

USOS E PROPRIEDADES: Sedativa, analgésica, e utilizada para dores de cabeça, ansiedade, perturbações nervosas e dismenorréia (menstruação dolorosa).

OBS: Contra indicado em pressão baixa.

MELÃO-DE-SÃO-CAETANO – *Momordica charantia* – CUCURBITÁCEAS. Erva de lavadeira, fruta de cobra, fruta de negro, melão de são Vicente, melãozinho, momordica, pepino amargo.

IDENTIFICAÇÃO: Anual, herbácea, trepadeira, com açule estriado, ramificado. Folhas alternas, simples, longo-pecioladas, membranáceas, margens sinuosas e irregulares; flores unissexuais, axilares, solitárias; fruto capsular, carnoso, amarelo-ouro ou amarelo-rubro, oblongo, com espinhos.

USOS E PROPRIEDADES: A planta é empregada em afecções hepáticas, torções, traumas, afecções da pele e diabetes. É emenagoga, anti-reumática, antiinflamatória e analgésica.

OBS: Seu fruto é contra indicado para gestante. Contem substancias tóxicas.



MELISSA – *Melissa officinalis* – LABÍADAS. Erva cidreira, erva cidreira verdadeira.

IDENTIFICAÇÃO: De 20 a 80cm de altura. Perene, caules em tufos, ramificados, eretos; folhas grande, ovais, pecioladas, com nervuras salientes; flores amareladas, tornando-se brancas ou rosadas; tetraquênio. Cheiro agradável, limonado; sabor ligeiramente amargo.

USOS E PROPRIEDADES: Sua infusão é antiespasmódica, eupéptica, carminativa, colerética, antiácida e tônica.

MENTRASTO – *Ageratum conyzoides* – COMPOSTAS. Cacália mentrasto, catinga de bode, erva de são joão, maria preta.

IDENTIFICAÇÃO: Erva anual, pilosa, atinge até 1m de altura. Folhas opostas, com pecíolos longos, ásperas, ovais. Flores de coloração azulada ou lilás; fruto (aquênio) preto, anguloso e com cílios nos ângulos.

USOS E PROPRIEDADES: Tem ação antiinflamatória e analgésica. Controla a artrite.

OBS: Existe a possibilidade de toxicidade, por isso não manter uso contínuo.





MIL FOLHAS – *Achillea millefolium* – COMPOSTAS. Aquiléia, erva de carpinteiro, milefólio, mil em rama.

IDENTIFICAÇÃO: De 30 a 70cm de altura. Perene, caule ereto, tenras, com segmentos divididos; flores brancas ou cor-de-rosa, em corimbos densos; aquênio esbranquiçado. Sabor adstringente e amargo.

USOS E PROPRIEDADES: Seu chá é bom para baixar a febre, aliviar dores, reumatismo, varizes, insônia, pressão alta, má circulação, males do estomago e do fígado. Como emulsão serve para ser aplicado sobre ferimentos e úlceras cutâneas.

OBS: Evitar a ação do sol nas zonas da pele que estiverem em contato recente com o sumo da planta fresco (emulsão).

MILHO – *Zea mays* – GRAMÍNEAS. Barba de milho, cabelo de milho, milho grosso, milho mães.

IDENTIFICAÇÃO: Anual, gramínea que atinge de 3 a 6m de altura; caule sólido reto. Folhas alternas a partir do internódio, longas, lanceoladas. Flores em pendão terminal ao longo da planta ou axilares, reunidas em espigas em torno do sabugo, dando origem aos frutosementes. Raízes muito ramificadas.

USOS E PROPRIEDADES: O açúcar do milho tem função analgésica, além disso é diurético (infusão ou maceração dos estiletes e estigmas, o “cabelo de milho”).



MORANGO – *Fragaria vesca* – ROSÁCEAS. Fragária, morangueiro.

IDENTIFICAÇÃO: De 5 a 25cm de altura. Perene, caule curto e viloso; folhas brilhantes na face superior, mais claras na inferior, serradas e pecioladas; flores brancas; receptáculo carnoso vermelho, em cuja superfície os frutículos com uma semente estão inseridos; rizoma castanho, estolhoso. Cheiro agradável e suave; sabor adstringente.

USOS E PROPRIEDADES: Muito popular por suas virtudes diuréticas, adstringentes, calmante, tônico e depurativo. Seu chá é um eficiente estimulante do apetite.

OBS: Deixar de consumir morangos logo que surjam sintomas de intolerância.

MULUNGU – *Erythrina verna* – LEGUMINOSAS. Amansa senhor, bico de papagaio, canivete, corticeira, muchocho, murungu, pau imortal, sapatinho de judeu, suinã.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore que atinge e 10 a 20m de altura, com tronco de 50 a 70cm de diâmetro. Folhas pecioladas, compostas, trifolioladas; folíolos de 8 a 10cm de comprimento. Flores vermelhas. Fruto tipo legume, com várias sementes, maduro na primavera.

USOS E PROPRIEDADES: Anticonvulsivante, poderoso calmante, analgésico e muito usado em manipulação, contra pressão alta.



MURTA – *Myrtus communis* – MIRTÁCEAS. Mirto, murta cheirosa, murta das noivas.

IDENTIFICAÇÃO: De 2 a 3m de altura. Arbusto; caule muito ramificado; folhas persistentes, coriáceas, brilhantes, lanceoladas, subsésseis; flores brancas, pedunculadas, solitárias na axila das folhas; baga negra. Cheiro aromático, apimentado (flores); sabor desagradável e resinoso (bagas).

USOS E PROPRIEDADES: Suas folhas, frutos e flores são ricos em tanino e vitamina C. Atua como anti-séptico, e em afecções do aparelho respiratório.

NESPEREIRA – *Mespilus germanica* – ROSÁCEAS.

IDENTIFICAÇÃO: De 3 a 6m de altura. Arbusto; tronco sinuoso, ramos com pêlos e espinhos; folhas grandes, simples, inteiras, com pecíolos curtos, baças e glabras; flores brancas, solitárias, subsésseis; pomo bronzeado, achatado na extremidade, coroadado pelas sépalas, 5 caroços com 1 semente ovóide e comprimida.

USOS E PROPRIEDADES: É adstringente e diurética.





ORÉGANO – *Origanum vulgare* – LABÍADAS. Manjerona selvagem, orégão, ouregão.

IDENTIFICAÇÃO: De 30 a 80cm de altura. Perene, caule ereto, por vezes corado de vermelho; folhas inteiras pecioladas, ovais, pontiagudas e subglabras; flores cor-de-rosa-púrpura, numerosas; panículas terminais, com numerosas brácteas, tetraquênio, sendo cada uma das partes ovóide e lisa; rizoma rastejante,

escuras e com raízes fibrosas.

USOS E PROPRIEDADES: Antálgico, antiespasmódico, emenagogo, anti-séptico, expectorante, parasiticida e tônico.

PAPOUÇA – *Papaver rhoeas* – PAPAVERÁCEAS. Borboleta, dormideira, papouça das searas, papouça ordinária, papouça rubra, papouça vermelha.

IDENTIFICAÇÃO: De 25 a 80cm de altura. Anual, caule ereto, piloso, ramoso, com látex esbranquiçado; folhas vilosas, recortadas em lóbulos lanceolados; flores vermelhas, maculadas de preto na base, solitárias em um comprido pedúnculo, efêmera; cápsula cura, ovóide, glabra; numerosas sementes pretas. Cheiros pouco intensos, desagradáveis; sabor amargo.



USOS E PROPRIEDADES: Muito indicada como sedativo, é recomendada no tratamento a problemas respiratórios. É ainda antiespasmódica, emoliente, hipnótica e sudorífica.

OBS: Deve-se tomar muito cuidado com superdosagens.



PATA DE VACA – *Bauhinia forficata* – LEGUMINOSAS. Bauínia, capa bode, casco de burro, ceroula de homem, mororó, unha de anta, unha de vaca, unha de veado.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore de até 9m de altura, com acúleos na axila foliar. Folhas alternas, membranáceas, compostas, com dois folíolos unidos pela base, glabras, com 9 nervuras. Flores axilares ou terminais, com pétalas irregulares, filiformes. Fruto do tipo legume, contendo sementes.

USOS E PROPRIEDADES: Poderoso hipoglicemiante, indicados em diabetes e elefantíase.

PERVINCA ROSA – *Catharanthus roseus* – APOCINÁCEAS. Boa noite, congorça, maria sem vergonha, vinca.

IDENTIFICAÇÃO: Mais de 60cm de altura. Perene erva ou subarbusto. Folhas elípticas, de um verde vítreo, com até 7cm de comprimento; flores variando do rosa-profundo ao branco, em pares, nas axilas, seguidas por pequenos frutos fusiformes.

USOS E PROPRIEDADES: Na Índia é utilizada contra picadas de vespa. Também é utilizada para doenças respiratórias, para estancar sangramentos e como colírio.



PICÃO-BRANCO – *Galinsoga parviflora* – COMPOSTAS. Botão de ouro, fazendeiro.

IDENTIFICAÇÃO: Anual, herbácea, de altura variável (de 10 até 80 cm, dependendo das condições ambientais), ereta, ramificada, com caule cilíndrico, esparsamente piloso, verde-claro. Folhas opostas, simples, curto-pecioladas, oblongo-lanceoladas, com 1,5 a 5 cm de comprimento por 0,5 a 3,5 cm de largura, serradas, verde-claras, quase glabras. Capítulos multifloros, longo-pedunculados,

na parte terminou em corimbos irregulares. Flores periféricas brancas e centrais amarelas. Fruto tipo aquênio.

USOS E PROPRIEDADES: Empregada como vulnerária, antiescorbútica e digestiva. Como compressas e cataplasmas ajuda a curar feridas.

PITANGUEIRA – *Eugenia uniflora* – MIRTÁCEAS. Ginja, ibipitanga, pitanga branca, pitanga do mato, pitanga rósea, pitanga roxa, pitangatuba, unipitanga.

IDENTIFICAÇÃO: Arbusto com cerca de 8 m de altura. Folhas opostas, simples, pecioladas, ovadas, de cor vinho quando novas e verde-escuro quando adultas, brilhosas, com cerca de 7 cm de comprimento por 3 cm de largura. Flores brancas, hermafroditas, solitárias ou agrupadas, axilares, levemente perfumadas e melíferas. Fruto do tipo baga globosa e achatada, de 1,5 e 3cm de diâmetro, com 8 sulcos e longitudinais, de coloração variando do alaranjado ao vermelho-escuro, com uma (mais comum) ou duas sementes.

USOS E PROPRIEDADES: O óleo essencial das folhas tem ação digestiva e carminativas. Já as folhas, têm ação antibacteriana e analgésica.





PULMONÁRIA – *Pulmonaria officinalis* – BORAGINÁCEAS.

IDENTIFICAÇÃO: De 15 a 30 cm de altura. Perene caule simples e viloso; folhas manchadas de branco, mais claras na página inferior, sendo as radicais pecioladas, peludas, ásperas, ovadas ou cordiformes e as caulinares sésseis, ovais, ligeiramente decorrentes e vilosas; flores primeiramente vermelhas, tornando-se depois azuis, reunidas em cimeiras terminais

unilaterais, cálice com 5 lóbulos, corola tubular com 5 pétalas. Tetraquênio ovóide e pontiagudo; rizoma delgado. Sabor mucilaginoso.

USOS E PROPRIEDADES: É adstringente, diurética, sudorífica, expectorante e emoliente (suas flores e folhas secas).

QUEBRA PEDRA – *Phyllanthus niruri* – EUFORBIÁCEAS. Arrebenta pedras, erva pombinha, saxífraga.

IDENTIFICAÇÃO: Herbácea pequena, com caule e cerca de 50cm de altura e muito fino, ramoso e ereto. Folhas miúdas, ovais; flores minúsculas, vedamareladas, solitárias, dispostas na parte inferior dos ramos; frutos verdes, pequenos. Sabor amargo.

USOS E PROPRIEDADES: Diurética (toda a planta), e contra diabetes (a raiz). É anitespasmódica e ajuda na eliminação de ácido úrico pela urina. Tem efeito hipoglicemiante e combate o vírus da hepatite B.



ROMÃ – *Punica granatum* – PUNICÁCEAS. Romanzeira, romeira.

IDENTIFICAÇÃO: Arbusto ou árvore que atinge de 4 a 6m de altura, com muitos galhos e ramos espinhosos. Folhas inteiras, opostas, curto-pecioladas. Flores solitárias ou em grupos de 2 a 3, axilares. Fruto tipo baga, redondo, de casca coriácea, amarela ou avermelhada, contendo inúmeras sementes angulosas, recobertas de arilo polposo. Sabor doce, levemente adocicado.

USOS E PROPRIEDADES: Ação adstringente (contra gengivites e faringites, em banhos contra infecções vaginais e leucorréias, e na cicatrização das feridas).

OBS: Superdosagens pode levar a intoxicações como náuseas, vômitos e tonteira.

SABOEIRA – *Saponaria officinalis* – **CARIOFILÁCEAS**.
Erva saboeira, saponária.

IDENTIFICAÇÃO: De 30 a 60cm de altura. Perene, numerosos caules, eretos, cilíndricos, robustos e avermelhados; folhas glabras, sésseis, grandes; flores cor-de-rosa-claras, grandes, pedunculadas; cápsula oblonga, numerosas sementes castanhas; rizoma prolífico, amarelo ao corte. Cheiro agradável (flores); sabor amargo e desagradável.

USOS E PROPRIEDADES: Usada no tratamento de afecções cutâneas. É tida como colerética, depurativa, tônica, sudorífica e diurética.

OBS: Preparar e utilizar imediatamente. Dosagens devem ser rigorosamente observadas.



SABUGUEIRO – *Sambucus nigra* –
CAPRIFOLIÁCEAS. Sabugo, sabugueiro negro.

IDENTIFICAÇÃO: De 2 a 5m de altura (às vezes até 10m). Caule com casca verrugosa, ramos fracos e quebradiços com medula branca; folhas pecioladas, com folíolos compridos e serrados; flores brancas, pequenas, com 5 raios principais; baga preto-violácea, com 3 sementes. Cheiro forte; sabor levemente ácido.

USOS E PROPRIEDADES: A infusão da flor tem efeito sudorífico e expectorante. Suas folhas e seu fruto são depurativos, diuréticos, emolientes e laxantes.

OBS: Suas folhas, galhos e raízes contêm alcalóides venenosos e por isso seu uso interno deve ser feito mediante orientação especializada.

SALSA – *Petroselinum crispum* – **UMBELÍFERAS**.
Cheiro, cheiro verde.

IDENTIFICAÇÃO: 75 cm de altura ou mais. Bional, delgada, folhas eretas, achatadas, pinadas; flores amareladas; as sementes em umbelas achatadas, compactas.

USOS E PROPRIEDADES: Reconhecida pelas suas propriedades diuréticas e carminativas (chá e óleo)

OBS: Não usar durante a gravidez por conter apiol que tem efeitos abortivos.





SALSAPARRILHA – *Smilax áspera* – LILIÁCEAS.

IDENTIFICAÇÃO: De 1 a 2m de altura. Subarbusto; caule sarmentoso, sinuoso e anguloso; folhas persistentes, pecioladas, cordiformes, acueladas, com 5 a 7 nervuras; flores em umbelas paniculadas na axila das folhas; baga vermelha com 1 a 3 sementes redondas e castanhas; rizoma lenhoso, geralmente muito comprido, com raízes adventícias.

Cheiro agradável.

USOS E PROPRIEDADES: Apenas a raiz é utilizada, sobretudo em problemas respiratórios. É depurativa, diurética e sudorífica.

SÁLVIA – *Salvia officinalis* – LABIÁDAS. Salva, salva das boticas, salveta.

IDENTIFICAÇÃO: De 30 a 70cm de altura. Subarbusto; caule ramoso e tomentoso; folhas grandes, oblongas, pecioladas, persistente, espessas, crenadas; flores azul-violáceas, em grupos de 3 a 6 por verticilo.

USOS E PROPRIEDADES: Tem função carminativa e estomáquica, regulando as funções digestivas, além de ser emenagoga, colerética, anti-sudorífica, hipoglicemiante, anti-séptica, cicatrizante e estimulante.

OBS: Não recomendada para mulheres em fase de amamentação; evitar contato com o ferro.



SENE – *Cássia occidentalis* – LEGUMINOSAS. Fedegoso, folha de pajé, ibixuma, lava pratos, maioba, mamangá, manjerioba, pagamariola.

IDENTIFICAÇÃO: Mais de 2m de altura. Anual, folhas pinuladas, com folíolos ovalados, pontiagudos; flores amarelas, caliciformes, em pequenos cachos nas porções terminais dos ramos, com cerca de 2 cm de largura; vagens cilíndricas, finas.

USOS E PROPRIEDADES: Têm propriedades

laxantes (folhas e vagens secas).

OBS: O uso excessivo pode resultar em sintomas de lesão de fígado.

SENSITIVA – *Mimosa pudica* – FABÁCEAS. Arranhadeira, dorme dorme, dormideira, erva viva, inquiri, malícia, malícia das mulheres, mimosa, morre João, não me toques, vergonha, yuquiri.

IDENTIFICAÇÃO: Perene, herbácea, prostrada, com 20 a 50cm de altura. Caule sublenhoso na base, espinhoso, muito ramificado, de coloração vermelho-amarronzada. Folha alternas, compostas, sensitivas; inflorescência axilar e apical, com flores pequenas, sésseis; fruto tipo vagem lomento, linear-oblongo.

USOS E PROPRIEDADES: As folhas são colagogas, desobstruentes do fígado e empregadas contra icterícia, além de laxativas, tônicas e usadas em gargarejos. A raiz é purgativa e emética.



SERRALHA – *Sonchus oleraceus* – COMPOSTAS. Chicória brava, ciúme, serralha lisa, serralheira.

IDENTIFICAÇÃO: De 30 a 90cm de altura. Hortaliça anual de caules ocos, ereta, pouco ramificada. Folhas em torno do caule, macias, de formatos variados; flores amarelo-pálidas, em capítulos terminais; fruto piloso, com papilhos brancos, macios. Sabor amargo.

USOS E PROPRIEDADES: Laxante e cicatrizante da pele. Tem propriedades

anti-infecciosas e purgativas.

TAMARINDO – *Tamarindus indica* – LEGUMINOSAS. Cedro mimoso, jabaí, tâmara da Índia.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore de grande porte, atingindo de 20 a 30m de altura, com tronco largo e grandes copas. Folhas pinadas, alternas, glabras. Flores de coloração quase branca ou rosada, agrupadas em cachos irregulares, nos ápices dos ramos. Fruto (vagem) castanho-escuro, de casca delgada, mesocarpo carnudo, com sementes.

USOS E PROPRIEDADES: Em infusão serve como anti-helmíntica e expectorante. A polpa do fruto tem efeito laxativo e recupera a função intestinal. O macerado da polpa tem efeito refrescante contra a febre.





TANCHAGEM – (a) *Plantago major*; (b) *Plantago lanceolata*; (c) *Plantago media* – **PLANTAGINÁCEAS**.

Tançagem, tranchagem.

IDENTIFICAÇÃO: De 10 a 60cm de altura. Três espécies perenes: acaules; flores em espigas. Inodoras. (a) Folhas espessas, ovais com pecíolos compridos e em roseta; (b) folhas lanceoladas, pecíolos delgados; corola esbranquiçada; (c) folhas ovais com pecíolos curtos e em roseta; corola branca.

USOS E PROPRIEDADES: O emplasto com as folhas facilita a cicatrização. Para problemas respiratórios é recomendada sua infusão.

TANGERINA – *Citrus reticulata* – **RUTÁCEAS**. Bergamota, laranja cravo, mandarina, mexerica, mimosa, vergamota.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore perene, podendo atingir até 5m de altura, com ramos espinhosos. Folhas alternas, elípticas, pontudas. Flores axilares, brancas. Frutos globosos, com a casca amarelo-alaranjada e gomos succulentos; sementes claras. Sabor adocicado (fruto); aroma agradável e persistente.



USOS E PROPRIEDADES: O fruto é considerado antiespasmódico e anti-séptico. A casca é digestiva, contra arteriosclerose, gota, reumatismo, cálculos renais, vesicais e biliares, lipomas, neuromas, osteomas, condromas e outros tumores. Grande teor de vitamina C, combatendo gripes e resfriados.



TOMILHO – *Thymus vulgaris* – **LABIADAS**. Timo.

IDENTIFICAÇÃO: De 10 a 30cm de altura. Subarbusto; caules tortuosos, lenhosos, eretos e compactos; folhas pequenas, sésseis, lanceoladas, tomentosas. Flores pequenas, rosadas ou brancas, em espiga na axila das folhas maiores; tertraquênio castanho e glabro.

USOS E PROPRIEDADES: Empregado como antiespasmódico e béquico, tem efeitos outros como estomáquicos e carminativos. É também hemolítico, emenagogo, vermífugo, revulsivo, diurético e colerético.

OBS.: O uso de seu óleo em excessivas quantidades pode causar distúrbios gastrintestinais.

UMBAÚBA – *Cecropia* – MORÁCEAS. Árvore de bicho preguiça, baúna, embaúba, torém.

IDENTIFICAÇÃO: Árvore de porte médio, com 20 a 30m de altura; caule ereto, fistuloso, com as cavidades septadas. Folhas grandes, pecioladas, alternas, variando de forma, palmatilobadas, recobertas com tomento álveo no dorso; flores miúdas, de cor roxa; fruto do tipo drupa, pequeno, roxo, comestível.

USOS E PROPRIEDADES: Suas folhas cozidas são usadas contra hipertensão e asma. Apresenta ainda uso como cardiotônico, diurético, adstringente, emenagogo, antiespasmódico e analgésico.



URTIGA BRANCA – *Lamium album* – LABIADAS.

IDENTIFICAÇÃO: De 20 a 60cm de altura. Perene, caule rígido, viloso, oco; folhas ovais, cordiformes, serradas, pecioladas; flores branco-amareladas; tetraquênio truncado no cimo; rizoma estolhoso e esbranquiçado. Cheiro intenso, semelhante ao do mel; sabor ligeiramente amargo.

USOS E PROPRIEDADES: O tanino presente na planta serve como adstringente. Também é expectorante, antiinflamatória, depurativa, cicatrizante e hemostática.

URUCUM – *Bixa orellana* – BIXÁCEAS – Açafroa, orucu, urucu, uru-uva.

IDENTIFICAÇÃO: Arbusto ou árvore pequena. Folhas pecioladas, alternas, elípticas, inteiras e glabras. Flores grandes, vermelho-pálidas, rosadas ou arroxeadas, dispostas em panículas. Fruto (grande cápsula) pardacento, com muitas sementes de cor laranja ou vermelha.

USOS E PROPRIEDADES: Suas sementes maceradas são utilizadas como expectorante. As raízes são usadas como diurético, antidiabético, antiinflamatório, hipotensor e broncodilatador. Suas folhas são tônicas, facilitadoras da menstruação e contra náuseas.





VALERIANA – *Valeriana officinalis* – VALERIANÁCEAS – Erva de gato.

IDENTIFICAÇÃO: De 80cm a 1,5m de altura. Perene, caule ereto, robusto, oco e canelado; folhas opostas, com 5 a 11 folíolos largos e 11 a 23 folíolos estreitos; flores brancas ou cor-de-rosa, pequenas, reunidas em cimeiras umbeliformes, corola tubulosa com 5 lóbulos e esporão; fruto coroado por um papilho plumoso; rizoma curto, ramoso. Cheiro desagradável e intenso.

USOS E PROPRIEDADES: É um potente sedativo, também utilizada com antiespasmódico e dores intestinais.

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA CIRCULATORIO

ENFERMIDADE : Anemia

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A anemia é uma doença que se caracteriza pela diminuição dos níveis de hemoglobina e/ou das hemátias, popularmente reconhecida em termos gerais pela redução das quantidades de sangue.

O seu tratamento, através das plantas medicinais, implica no recurso a plantas ricas em ferro, minerais, vitaminas e enzimas.

PLANTAS RECOMENDADAS

<i>NOME POPULAR</i>	<i>NOME CIENTÍFICO</i>	<i>PARTE DA PLANTA USADA</i>
Aveia	<i>Avena sativa</i>	Semente
Artemísia	<i>Artemisia vulgaris</i>	Folha e flor
Cavalinha	<i>Equisetum hiemale</i>	Caule
Gengibre	<i>Zingiber officinalis</i>	Rizoma

ENFERMIDADE : Varizes e flebites

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A fragilidade capilar ou a dilatação e a tortuosidade das veias superficiais das pernas não são um problema exclusivamente estético, mas sim do sistema circulatório de retorno, uma vez que o sangue vai para as pernas e encontra dificuldade em retornar. Lá permanece depositado, causando dilatações permanentes, profundas ou superficiais, nas paredes das veias. Essa situação facilita o surgimento de flebites.

PLANTAS RECOMENDADAS

<i>NOME POPULAR</i>	<i>NOME CIENTÍFICO</i>	<i>PARTE DA PLANTA USADA</i>
Castanha da índia	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Casca
Hamamélis	<i>Hamamelis virginiana</i>	Casca
Salsaparilha	<i>Smilax officinalis</i>	Raiz
Tansagem	<i>Plantago major</i>	Parte aérea

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA CIRCULATÓRIO

ENFERMIDADE : Colesterol

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

O colesterol é bem conhecido pela generalidade da população. Apesar de ser um elemento essencial no sangue – é composto por gorduras essenciais – o seu excesso pode ser bastante nocivo, podendo causar arteriosclerose, entre outras doenças.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Açafrão *	<i>Crocus sativus</i>	Estigma
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Folha e sumidade florida
Chapéu de couro	<i>Echinodorus macrophyllus</i>	Folha
Salsa	<i>Petroselinum sativum</i>	Parte aérea

*planta com certa toxicidade, tomar pouca quantidade/ com moderação.

ENFERMIDADE : Pressão Alta

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Nem sempre é possível definir as causas da tensão arterial, que se caracteriza pela subida quer da tensão máxima, quer da tensão mínima. Certos problemas, como doenças dos rins, hormonais ou arteriosclerose, são alguns dos motivos que por vezes levam a esta patologia. As plantas medicinais recomendadas para a hipertensão têm sobretudo um efeito hipotensor, através da dilatação dos vasos, servindo também como um fator de equilíbrio essencial.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alho	<i>Allium sativum</i>	Bulbo
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Folha e sumidade florida
Cavalinha	<i>Equisetum hiemale</i>	Caule
Valeriana	<i>Valeriana officinalis</i>	Rizoma

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA DIGESTÓRIO

ENFERMIDADE : DOR DE ESTÔMAGO

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A causa do dor de estômago precisa ser identificada, pois pode ser uma simples má digestão ou sintoma de um problema mais sério, como úlcera gastroduodenal, por exemplo. De qualquer forma, o sintoma pode ser aliviado com plantas de ação calmante e antiespasmódica.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Camomila	<i>Matricaria chamomilla</i>	Flor
Goiabeira	<i>Psidium guajava</i>	Brotos
Macela	<i>Achyrocline satureoides</i>	Flor
Melissa	<i>Melissa officinalis</i>	Caule e sumidade florida

ENFERMIDADE : GASTRITE

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A gastrite consiste na inflamação da mucosa do estômago, e pode ter origens tão variadas como maus hábitos alimentares, medicamentos, álcool, café ou tabaco. Além de ser necessária uma dieta rigorosa, estas plantas podem também contribuir para a aceleração do processo de cura. Têm uma ação predominantemente suavizante, adstringente, digestiva e hemostática. No caso da gastrite crônica, que deverá ser diagnosticada através de biópsia, existem outras plantas medicinais especialmente indicadas para a tonificação e regeneração.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Babosa	<i>Aloe vera</i>	Polpa
Bardana	<i>Arctium lappa</i>	Raiz
Dente de leão	<i>Taraxacum officinale</i>	Toda a planta
Malva	<i>Sida cordifolia</i>	Folha

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA DIGESTÓRIO

ENFERMIDADE : MÁ DIGESTÃO

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A digestão difícil é um mal comum e recorrente para muitas pessoas. A sua terminologia clínica é dispepsia, e tem como origem causas variadas, sobretudo disfunções alimentares, funcionais ou nervosas. Uma úlcera, cancro ou a estenose também podem originar uma digestão difícil.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Folha e sumidade florida
Boldo do Chile	<i>Peumus boldus</i>	Folha
Capim limão	<i>Cymbopogon citratus</i>	Folha
Losna *	<i>Artemisia absinthium</i>	Folha

*planta com certa toxidade, tomar pouca quantidade/ com moderação.

ENFERMIDADE : ÚLCERA

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Uma úlcera é semelhante a uma ferida interna, localizada (neste caso) no estômago. É comum fechar e abrir sucessivas vezes, sendo que seu tratamento pode ser prolongado. As causas para uma úlcera são as mesmas que estão na origem de uma gastrite, e também como nesse caso, a cura total parte da eliminação dos fatores que a causaram. Recomenda-se usar plantas medicinais cicatrizantes e que ao mesmo tempo funcionam como agente facilitador da digestão e antiinflamatórias.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Babosa	<i>Aloe vera</i>	Polpa
Espinheira santa	<i>Maytenus ilicifolia</i>	Folha
Ipê Roxo	<i>Tabebuia sp</i>	Casca e lenho
Salsaparilha	<i>Smilax officinalis</i>	Raiz

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA ENDÓCRINO

ENFERMIDADE : DISFUNÇÕES HEPÁTICAS

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Disfunções hepáticas ocorrem quando o fígado é agredido por substâncias tóxicas. A principal porta de entrada dessas substâncias é o consumo habitual de bebidas alcoólicas e de alimentos gordurosos, que podem afetar o fígado, prejudicando seu funcionamento. Para ajudar na recuperação, pode-se usar plantas medicinais que estimulem a produção da bile e ativem sua saída da vesícula biliar, assim como plantas que descongestionem e regenerem as células hepáticas danificadas.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Açafrão *	<i>Crocus sativus</i>	Estigma
Babosa	<i>Aloe vera</i>	Polpa
Boldo do Chile	<i>Peumus boldus</i>	Folha
Dente de leão *	<i>Taraxacum officinale</i>	Toda a planta

*plantas com certa toxicidade, tomar pouca quantidade/ com moderação.

ENFERMIDADE : HEPATITE

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Hepatite é, por definição, uma inflamação no fígado, causada na grande maioria das vezes por um vírus ou substâncias tóxicas (ex. álcool). Um dos seus principais sintomas é o tom amarelado que a pele do portador adquire, um fenômeno com o nome de icterícia. Estímulo de funções metabólicas, à regeneração de células, desintoxicação e descongestionamento geral são alguns dos benefícios que estas plantas medicinais trazem.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Bardana	<i>Arctium lappa</i>	Raiz
Carqueja *	<i>Baccharis trimera</i>	Parte aérea
Mulungu	<i>Erythrina mulungu</i>	Casca
Picão branco	<i>Galinsoga parviflora</i>	Parte aérea

*planta com certa toxicidade, tomar pouca quantidade/ com moderação.

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA ENDÓCRINO

ENFERMIDADE : INSUFICIENCIA PANCREÁTICA

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

O pâncreas é uma glândula que elabora a insulina (substância que consegue desdobrar o açúcar para o metabolismo muscular, transformando-o em energia) e o suco pancreático (necessário para o desdobramento das gorduras ingeridas), cujo funcionamento pode ser estimulado por meio de plantas medicinais específicas.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Cardo Santo	<i>Cnicus benedictus</i>	Folhas
Losna *	<i>Artemisia absinthium</i>	Folha
Pariparoba	<i>Piper umbellatum</i>	Parte aérea
Pata de vaca	<i>Bauhinia forficata</i>	Folhas

*planta com certa toxicidade, tomar pouca quantidade/ com moderação.

ENFERMIDADE : Diabete

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Uma doença amplamente conhecida, com diferentes graus de gravidade, consiste na falta de insulina por parte do organismo, devido um deficiente metabolismo dos hidratos de carbono. A insulina é precisamente a hormona – produzida pelo pâncreas – que transporta a glicose do sangue para as células.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alho	<i>Allium sativum</i>	Bulbo
Bardana	<i>Arctium lappa</i>	Raiz
Gervão	<i>Stachytarphetta dichotoma</i>	Folha
Pata de vaca	<i>Bauhinia forficata</i>	Folha

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA ESQUELÉTICO

ENFERMIDADE : ARTRITE E ARTROSE

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Artrite é uma inflamação causada por depósitos de ácido úrico nas articulações. Artrose, por sua vez, é uma inflamação mais aguda, porém crônica. Trata-se de um estágio mais avançado que a artrite, na qual o acúmulo de ácido úrico vai promovendo a degeneração dos tecidos das articulações. Tanto a artrite quanto à artrose costumam surgir a partir dos 40 anos de idade.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Bardana	<i>Arctium lappa</i>	Raiz
Cavalinha	<i>Equisetum hiemale</i>	Entre casca
Ipê Roxo	<i>Tabebuia sp</i>	Casca e lenho
Sabugueiro	<i>Sambucus australis</i>	Flores e cascas

ENFERMIDADE : CIÁTICA

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A inflamação do nervo ciático provoca dores nas nádegas e na parte posterior das coxas. O tratamento prevê o uso interno de plantas de ação analgésica e antirreumática.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Arnica Montana (<u>uso externo</u>)	<i>Arnica montana</i>	Flor
Bardana	<i>Arctium lappa</i>	Raiz
Gengibre	<i>Zingiber officinalis</i>	Rizoma
Papoula verm. (<u>uso externo</u>)	<i>Papaver nudicaule</i>	Semente

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA ESQUELÉTICO

ENFERMIDADE : GOTA

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A gota é uma doença reumatológica, hereditária, provocada pelo excesso de ácido úrico e freqüentemente associada a problemas de alcoolismo ou a uma alimentação defeituosa. O depósito do ácido úrico nas articulações traduz-se em inflamações dolorosas, com inchaços mais visíveis no tornozelo. Normalmente só acomete homens.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Abacateiro	<i>Persea americana</i>	Folha*
Bardana	<i>Arctium lappa</i>	Raiz
Cipó cabeludo	<i>Mikania hirsutissima</i>	Planta florida
Sabugueiro	<i>Sambucus australis</i>	Flores e cascas

*- usar a folha seca

ENFERMIDADE : REUMATISMO

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Esta doença crônica afeta sobretudo as ancas e os joelhos: é a degeneração progressiva da cartilagem das articulações. É uma das formas mais comuns de reumatismo e afeta grande parte da população idosa, aumentando a sua incidência com o avanço da idade. As plantas medicinais têm vários efeitos: aliviam a dor e, ao mesmo tempo, combatem o avanço da doença. O tratamento deverá ser prolongado ou mesmo contínuo (com intervalos de uma semana para evitar a habituação).

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Bardana	<i>Arctium lappa</i>	Raiz
Erva de bicho	<i>Polygonum hidropiper</i>	Toda a planta
Lágrima de N. Senhora	<i>Coix lacryma</i>	Semente (sem o envoltório rígido)
Salsaparilha	<i>Smilax officinalis</i>	Raiz

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA NERVOSO

ENFERMIDADE : ANSIEDADE

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

O nervosismo pode ou não ser justificado, e caracteriza-se por um estado incomodativo de excitação. A ansiedade assemelha-se a um medo injustificado, motivado por causas inexplicáveis, que levam também a um estado de hiper excitação nervosa, podendo ter graves conseqüências físicas. Como tal, o indicado para estes estados semelhantes são plantas medicinais com efeito sedativo e calmante, que ajudem ao relaxamento psicológico.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alfazema	<i>Lavandula officinalis</i>	Cume das flores
Capim limão	<i>Cymbopogon citratus</i>	Folha
Melissa	<i>Melissa officinalis</i>	Caule e sumidade florida
Mulungu	<i>Erythrina mulungu</i>	Casca

ENFERMIDADE : DEPRESSÃO

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A depressão é uma doença que afeta grande parte da população mundial, refletindo-se num estado profundo de tristeza, com ou sem causa aparente. Como conseqüência, leva a perda de apetite, insônias, estados de ansiedade e de inatividades. Plantas medicinais podem ajudar a combater estes estados, devido às suas propriedades revigorantes e tonificantes.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Folha e sumidade florida
Alfazema	<i>Lavandula officinalis</i>	Cume das flores
Melissa	<i>Melissa officinalis</i>	Caule e sumidade florida
Sálvia	<i>Salvia officinalis</i>	Folhas

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA NERVOSO

ENFERMIDADE : ESGOTAMENTO

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

O esgotamento pode ser físico ou nervoso, e consiste num estado de debilidade do organismo, como conseqüência de um esforço excessivo. Esta debilidade pode ser física – após um esforço muscular intensivo ou doença – ou nervosa – após estados prolongados de tensão ou de atividade intelectual. Estes dois tipos diferentes de esgotamento podem estar ligados, e um pode causar o outro.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Folha e sumidade florida
Cebola	<i>Allium cepa</i>	Bulbo
Sálvia	<i>Salvia officinalis</i>	Folhas
Tomilho	<i>Thymus vulgaris</i>	Parte aérea

ENFERMIDADE : INSONIA

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A insônia é um mal amplamente conhecido e que afeta muitas pessoas. Pode-se traduzir em dificuldade em conciliar o sono, despertar no meio da noite e não conseguir voltar a dormir e longos períodos de vigília. O recurso a medicamentos à base de químicos é comum, mas as plantas medicinais oferecem uma alternativa bastante mais saudável: induzem um sono genuíno e não forçado, permitem um acordar mais fácil e natural e, sobretudo, não causam qualquer dependência.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Camomila	<i>Matricaria chamomilla</i>	Flor
Capim limão	<i>Cymbopogon citratus</i>	Folha
Melissa	<i>Melissa officinalis</i>	Caule e sumidade florida
Mulungu	<i>Erythrina mulungu</i>	Casca

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA REPRODUTOR FEMININO

ENFERMIDADE : MENOPAUSA

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A menopausa é uma fase na vida da mulher que ocorre por volta dos 50 anos, na qual o aparelho reprodutor feminino encerra o seu funcionamento. Termina a menstruação e os ovários diminuem drasticamente a sua função, cessando a libertação de óvulos. Ao mesmo tempo, a produção hormonal por parte deste órgão torna-se bastante irregular, causando bastantes transtornos, não só físicos, mas também psicológicos.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Algodoeiro	<i>Gossypium herbaceum</i>	Flores e folhas
Milefólia	<i>Achillea millefolium</i>	Flor
Sálvia	<i>Salvia officinalis</i>	Folhas
Valeriana	<i>Valeriana officinalis</i>	Rizoma

ENFERMIDADE : MASTITE

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Um problema que afeta sobretudo mulheres que amamentam. Formam-se fendas nos mamilos e pequenas feridas, úlceras cutâneas, que nos casos mais graves podem afetar seriamente a amamentação. É também uma das principais causas de mastites, que são as inflamações conseqüentes nos seios.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alfavaca	<i>Ocimum basilicum</i>	Folhas e sumidade florida
Confrei *	<i>Symphytum officinale</i>	Rizoma
Babosa *	<i>Aloe vera</i>	Polpa
Salsaparilha *	<i>Smilax officinalis</i>	Raiz

*aplicar externamente

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA REPRODUTOR FEMININO

ENFERMIDADE : MESTRUAÇÃO IRREGULAR

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Um dos motivos mais freqüentes para uma menstruação irregular é a disfunção hormonal, causada por inúmeros motivos (desde físicos a psicológicos). Nas fases iniciais e finais da menstruação (adolescência e menopausa) esta irregularidade é ainda maior, uma vez que o sistema reprodutor atravessa um período de grandes alterações.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alfazema	<i>Lavandula officinalis</i>	Cume das flores
Algodoeiro	<i>Gossypium herbaceum</i>	Flores e folhas
Capuchinha	<i>Tropaeolum majus</i>	Folhas
Louro	<i>Laurus nobilis</i>	Folha

ENFERMIDADE : TENSÃO PRÉ MENSTRUAL

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A alteração hormonal a que a mulher está sujeita no período que antecede a menstruação, assim como a retenção de líquidos que geralmente ocorre nesse período, provoca uma série de sintomas cuja intensidade varia de acordo com a predisposição da mulher. Esses sintomas incluem tristeza, depressão, agressividade e enxaqueca, entre outros, e podem iniciar-se poucos dias antes da menstruação e cessar com o início, ou estender-se por mais tempo.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Capim limão	<i>Cymbopogon citratus</i>	Folha
Sálvia	<i>Salvia officinalis</i>	Folhas
Melissa	<i>Melissa officinalis</i>	Caule e sumidade florida
Valeriana	<i>Valeriana officinalis</i>	Rizoma

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA REPRODUTOR MASCULINO

ENFERMIDADE : AFECÇÕES DA PRÓSTATA

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A próstata é uma glândula situada logo abaixo da bexiga urinária, envolvendo a primeira parte da uretra. Quando inflamada, a pessoa tem dificuldade em urinar, e às vezes, não consegue evacuar. A retenção por sua vez, provoca aumento da bexiga, que ficando muito distendida, causa grandes dores na região do baixo ventre. Se esses sintomas vierem acompanhados de febre, é sinal de que existe infecção. Na inflamação benigna da próstata é útil fazer banhos de assento.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Cavalinha	<i>Equisetum hiemale</i>	Caule
Chapéu de couro	<i>Echinodorus macrophyllus</i>	Folha
Milefólio	<i>Achillea millefolium</i>	Flor
Tansagem	<i>Plantago Major</i>	Parte aérea

ENFERMIDADE : IMPOTÊNCIA SEXUAL

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A incapacidade de conseguir uma ereção tanto pode ter origens psicológicas como físicas. No primeiro caso a chave reside na ajuda especializada de sexólogos ou psicólogos, no segundo surge motivada por problemas como diabetes ou a arteriosclerose. Se a impotência sexual é causada por problemas psicológicos, poderá consultar as plantas medicinais especialmente indicadas para o tratamento dessas doenças ou do sistema nervoso.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Aveia	<i>Avena sativa</i>	Semente
Funcho	<i>Foeniculum vulgare</i>	Semente
Pfáffia	<i>Pffafia paniculata</i>	Raiz
Guaraná	<i>Paullinia cupana</i>	Semente

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA RESPIRATÓRIO

ENFERMIDADE : ASMA

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A asma é uma doença amplamente conhecida, que afeta grande parte da população. Apesar de causar grande desconforto e poder mesmo apresentar risco de vida, nos dias que correm, já é possível levar uma vida quase normal, desde que devidamente tratada e tomando as precauções adequadas. Em termos clínicos, a asma caracteriza-se por ataques que causam dificuldades na respiração com chiado. Pode ter origens alérgicas ou infecciosas.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alfazema	<i>Lavandula officinalis</i>	Cume das flores
Assa peixe	<i>Vernonia polyanthes</i>	Parte aérea
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i>	Broto e folha
Guaco	<i>Mikania glomerata</i>	Folha

ENFERMIDADE : BRONQUITE

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A bronquite consiste na inflamação da mucosa que reveste os brônquios, tendo como consequência tosse, dor, febre e dificuldade em respirar. A origem da bronquite é frequentemente infecciosa, e quando ocorre com frequência, é utilizado o termo bronquite crônica.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Folha e sumidade florida
Babosa	<i>Aloe vera</i>	Folha
Jatobá	<i>Hymenacea coubaril</i>	Casca
Pulmonária	<i>Stachys byzantina</i>	Folhas

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA RESPIRATÓRIO

ENFERMIDADE : GRIPE E RESFRIADO

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A gripe e o resfriado comum são causados por diferentes vírus. O vírus da gripe quase sempre provoca febre, prostração, dor de cabeça, dores musculares, tosse, espirros e obstrução nasal. Já o resfriado é uma doença mais branda. Com é sabido, não existe nenhum medicamento (natural ou sintético) capaz de tratar a gripe ou resfriado. O melhor tratamento é ajudar o organismo a combater a doença por si mesmo, dotando-o de mecanismos e fortalecendo as suas defesas naturais.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alho	<i>Allium sativum</i>	Bulbo
Gengibre	<i>Zingiber officinalis</i>	Rizoma
Guaco	<i>Mikania glomerata</i>	Folha
Tansagem	<i>Plantago major</i>	Parte aérea

ENFERMIDADE : COQUELUCHE

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A coqueluche é uma doença infecciosa tipicamente infantil que ataca as vias respiratórias. Manifesta-se por acessos violentos e convulsivos de tosse e ocorre mais comumente durante os meses frios do ano.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alfavaca	<i>Ocimum basilicum</i>	Folhas e sumidade florida
Guaco	<i>Mikania glomerata</i>	Folha
Malva	<i>Sida cordifolia</i>	Folha
Tansagem	<i>Plantago major</i>	Parte aérea

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA URINÁRIO

ENFERMIDADE : CÁLCULO RENAL

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Popularmente conhecida como pedras nos rins, a urolitíase caracteriza-se pelo aparecimento de substâncias sólidas nos rins, chamada de cálculos. Estas substâncias, em circunstâncias normais, estão dissolvidas e são expelidas pela urina; as causas desta patologia são muito variáveis, desde a predisposição genética ou hereditariedade. Muitas vezes esses cálculos atingem tamanhos consideráveis, não podendo ser expelidos pela urina. Certas plantas ajudam a dissolver esses cálculos.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Chapéu de couro	<i>Echinodorus macrophyllus</i>	Folha
Cana do brejo	<i>Costus spicatus</i>	Parte aérea
Cavalinha	<i>Equisetum hiemale</i>	Caule
Quebra pedra	<i>Phyllanthus niruri</i>	Planta inteira

ENFERMIDADE : CÓLICA RENAL

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Quando um cálculo renal passa pelo ureter em direção à bexiga urinária para ser expelido, ele pode ficar alojado e produzir um quadro extremamente doloroso, que se prolonga até o cálculo penetrar na bexiga. Neste caso utilizam-se plantas diuréticas e que relaxem o ureter.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Assa peixe	<i>Vernonia polyanthes</i>	Parte aérea
Quebra pedra	<i>Phyllanthus niruri</i>	Planta inteira
Chapéu de couro	<i>Echinodorus macrophyllus</i>	Folha
Sabugueiro	<i>Sambucus australis</i>	Flores e cascas

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NAS PATOLOGIAS

SISTEMA URINÁRIO

ENFERMIDADE : INFEÇÃO URINÁRIA

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

A infecção do trato urinário é uma infecção bacteriana que afeta qualquer parte do trato urinário. Quando bactérias entram na bexiga urinária ou rins e se multiplicam na urina, elas causam infecção. Embora elas causem desconforto, as infecções do trato urinário geralmente são tratadas rapidamente e facilmente. Os sintomas mais comuns são a dor ao urinar, vontade anormal de urinar e coceira.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Algodoeiro	<i>Gossypium herbaceum</i>	Flores e folhas
Milho	<i>Zea mays</i>	Cabelo
Quebra pedra	<i>Phyllanthus niruri</i>	Planta inteira
Sabugueiro	<i>Sambucus australis</i>	Flores e cascas

ENFERMIDADE : EDEMAS E HIDROPISIA

COMENTÁRIOS SOBRE A ENFERMIDADE :

Edemas são acúmulos de líquidos nos tecidos que podem ocorrer em razão de obstruções dos vasos linfáticos, de aumento de permeabilidade das paredes vasculares, de inflamações renais entre outras causas. Quando o edema se estende por todo o corpo, ocorre a hidropisia, geralmente provocada por distúrbios graves. Em ambos os casos, é necessário acompanhamento médico.

PLANTAS RECOMENDADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE DA PLANTA USADA
Alfavaca	<i>Ocimum canum</i>	Folha e sumidade florida
Cavalinha	<i>Equisetum hiemale</i>	Caule
Chapéu de couro	<i>Echinodorus macrophyllus</i>	Folha
Sabugueiro	<i>Sambucus australis</i>	Flores e cascas

Da gastronomia à medicina

Nenhum livro de cozinha do antigo Egito chegou até nós e é raríssimo encontrar indicações sobre a maneira de preparar os alimentos. No entanto, legendas em hieróglifos que comentam uma cena da tumba tebana de Rekhmire (que foi vizir do faraó Tutmósis II, 1504-1450 a.C.), dão a receita de bolos especiais preparados com farinha de tubérculos de junca (*Cyperus esculentus*), do tamanho de avelãs e com gosto de coco. Esses bolinhos eram destinados à mesa do deus e preparados na pastelaria do templo:

“Pilar uma porção de tubérculos de junca em um pilão;

Peneirar a farinha cuidadosamente;

Acrescentar uma taça de mel e amassar;

Colocar a massa em uma caçarola de metal;

Levá-la ao fogo juntando um pouco de gordura;

[cozer em fogo brando, até que a massa fique consistente; dourar com cuidado para não queimar;]

[deixar esfriar] e fazer pães cônicos”.

As instruções, as quantidades, os utensílios e os procedimentos lembram as prescrições dos textos de medicina do tempo dos faraós, e a maioria das plantas, frutas e ingredientes empregados para a alimentação, tempero e edulcoração são citados também nos livros de remédios dos médicos egípcios, grandes conhecedores dos segredos da farmacopéia e das propriedades das ervas medicinais.

Esta ligação entre a dietética, a gastronomia e a terapêutica não deve nos surpreender, assim como sua menção explícita em um *Livro de Medicina* em demótico (século II d.C.), que explica a preparação de um prato de carne e legumes, indicado para curar os males do estômago.

“Receita para cozer a carne de modo a curar as indisposições estomacais. Tomar o lírio, misturá-lo à carne de pombo cozida com carne de ganso, funcho, uma porção de favas, água quente, farinha absorvente; juntar uma infusão de trigo e dois pés de chicória; cortar em pedaços bem miúdos, coar, beber, [macerar...] coar, beber”.

Dois ingredientes importantes, que são usados no cozimento das carnes de pombo e ganso, revelam propriedades medicinais: o funcho, com gosto agradável, que ajuda na digestão e combate as colites, e a chicória, muito rica em substâncias depurativas e hepatoprotetoras. Quanto ao lírio, sabe-se que favorece a eliminação da

bílis. Como se vê, foi na cozinha que começou ou continuou a magia da terapêutica do Egito antigo.

No Egito, todas as hortas produziam cebola, alho-poró e alho; a alface, às vezes muito grande, era consagrada, devido à sua forma, ao deus Min, protetor da agricultura e da fertilidade.

Nas terras bem irrigadas pelo Nilo, já havia melancias, pepinos e melões. As leguminosas – tremoço, grão-de-bico, favas e lentilhas – faziam parte da alimentação cotidiana dos antigos egípcios (enquanto as ervilhas verdes só foram introduzidas no Novo Império). Segundo Ateneu (*O banquete dos sofistas, IV, 158 d*), as célebres lentilhas de Pelusium, no delta do Nilo, eram exportadas; o estudo dos papiros revela que já existiam, no período helenístico, comerciantes de lentilhas cozidas. Além disso, os egípcios cultivavam, para fins alimentares, a bedroega e o aipo e utilizavam a salsa silvestre, que chamavam de “aipo do deserto.

Os egípcios consumiam, além de certas partes da junca e do Lótus, a raiz redonda e adocicada deste último, cozida ou grelhada, com a qual faziam, segundo a *História das plantas de Teofrasto*, um prato delicioso chamado *korsion*. O rizoma do papiro, rico em óleos e açúcares, também era consumido, cru ou cozido, assim como o fruto da mandrágora, amarelo, com sépelas verdes e gosto depêra, cuja pele contém muitas toxinas de efeito narcótico e até alucinógeno, o que talvez explique as qualidades afrodisíacas e o simbolismo erótico que lhe atribuíam no antigo Egito.

A alimentação egípcia compunha-se, também, de muitas frutas, cultivadas ou não, tais como o sicômoro, a bela árvore consagrada ao culto da deusa Hathor, os figos (a figueira já era cultivada antes do Alto Império). Os abacates (*Mimusops laurifolia*) amarelos e com sabor semelhante ao da maçã eram consumidos frescos ou secos e reduzidos a farinha. Os egípcios também, apreciavam as drupas da balanita (as “tâmaras do deserto”), as jujubas com sabor de cereja, as tâmaras, as nozes da palmeira dum. As alfarrobas, muito doces, eram empregadas, também, na medicina como vermífugo e digestivo. Graças às trocas com os países vizinhos, sobretudo asiáticos, que aumentaram a partir da décima - oitava dinastia, introduzem-se novidades nos pomares, onde os egípcios começam a cultivar árvores até então desconhecidas, como a macieira, a romãzeira ou ainda a oliveira. Já as frutas cítricas só começaram a ser cultivadas no Egito a partir da época greco-romana.

Colhia-se mel, sobretudo no delta, onde as culturas muito extensas ofereciam um meio propício às abelhas e à apicultura. O mel – de duas qualidades: escuro e claro – era conservado em jarros fechados com rolhas lacradas com cera.

Os egípcios conheciam o vinagre? Não sabemos. Sabemos, porém, que havia pelo menos dois tipos de sal de cozinha: o “sal do Norte” e o “sal vermelho”.

A utilização de plantas aromáticas na cozinha e na medicina é comprovada por diversas fontes: o zimbros, o anis, o coentro (muito apreciado pelo gastrônomo Apicius, 3, 4, 3; 10, 1, 7, 8), o cominho (Plínio, o Velho, *História natural* XIX, 47, 161, cita o cominho tebano, que ele distingue do cominho etíope), o funcho, o feno-grego com odor de *curry* (encontrado no sítio pré-dinástico de Maadi), os grãos de papoula. A pimenta, em compensação, só foi importada da Índia a partir dos dois primeiros séculos depois de Cristo.

Os Fenícios e os Cartagenses, são mencionados no “famoso Tratado de Magon (que foi um importante agrônomo cartagênes do século IV a. C.). Os textos clássicos descrevem as hortas e os jardins exuberantes de Cartago e da região do Cabo Bom, eles citam um grande número de plantas tais como couve, cardo hortense, alcachofra e alho. A variedade de alho mais conhecida era o *Ulpicum* do Chipre, que Plínio, o velho, afirma ser “muito conhecido na África como alimento rústico” (*História natural* XIX, 112) e bom para os males do corpo”.

Os pomares

As árvores frutíferas são mencionadas por Plínio o velho, numerosas variedades de macieiras e pereiras, bem como romãzeiras, chamada de *Malum penicum*. O agrônomo Magon ensina várias maneiras de conservar as romãs.

“O cartaginês Magon recomenda que se aqueça bem a água do mar e nela se mergulhem, por algum tempo, as romãs, envoltas em linho ou esparto, até que percam a cor; depois de retirá-las da água, aconselha a secá-las ao sol durante três dias e suspendê-las num lugar fresco; quando se quiser consumi-las, deve-se macerá-las em água doce fria durante um dia e uma noite, até a hora de servir. Outra receita do mesmo autor cobrir as romãs recém-colhidas com uma camada de argila bem endurecida; quando esta argila estiver seca, suspendê-las em lugar fresco; antes de comê-las, colocá-

las na água para dissolver a argila; este método permite preservar todo o seu frescor. Magon ensina também: no fundo de uma panela nova de argila, depositar uma camada de serragem de choupo ou de azinheira; depositar aí as romãs de forma que se possa encher o espaço que as separa com serragem; dispor as romãs dessa forma até que a panela fique cheia; tampar e cobrir cuidadosamente, com uma espessa camada de barro”(Columela, De re rústica, 12,46, 5-6).

A romã são atribuídos poderes curativos para os males do estomago e intestino. “Cura-te-a dos males da gula, com frutos frescos da rōmanzeira, misturados com água fresca.”

Os temperos na Roma antiga são de extrema importância, conforme cita textos antigos “Pile pimenta, levístico, orégano, bagas de mirta sem sementes, coentro e cebola; regue com mel, vinho, *garum* e um pouco de óleo, aqueça e engrosse com fécula” (ou melhor, com amido, pois o termo “fécula” é reservado hoje aos produtos extraídos dos tubérculos, enquanto “amido” designa os que são tirados de cereais e dos legumes secos). A essa receita de molho para o javali tirada da compilação de Apicius parece responder, palavra por palavra, um epigrama de Marcial. A princípio contente de receber de um amigo um javali abatido em uma caçada, o destinatário vê-se obrigado a renunciar a um presente cujo consumo está acima de seus meios, devido ao alto custo da preparação culinária adequada: “[seu] cozinheiro vai gastar uma enorme quantidade de pimenta, à qual se acrescentará falermo misturado com *garum* muito bem guardado”.

As quatrocentos e sessenta e oito receitas de preparação cara compiladas no acervo de Apicius utilizam, na realidade, dos ingredientes básicos para a preparação de um prato: na ordem de frequência, a pimenta, o *garum*, o óleo, o mel, o levístico, o vinagre, o vinho, o cominho, a arruda, o coentro; oito ou nove ingredinetes são necessários, em média, para preparar um prato. Mas o pobre também pode ter seus preparados culinários: segundo Columela, um cozinheiro hábil sabe temperar favas com os simples produtos da horta – cerefólio, chicória, alface, alho e cebola. O alho, de conotação popular, nunca figura nas receitas de Apicius.

Com os temperos, entramos no domínio da cozinha que, pobre ou rica, usa a mistura pilada para a qual se recorre ao pilão, utensílio característico das casa da época romana. Essas receitas eram verdadeiras formulas médicas, uma vez que tenham dupla função “alimentar com prazer, sem causar danos à saúde.”

Muito se escreveu, durante a Antiguidade, sobre a alimentação e sua relação com a saúde. Uma boa parte dessas obras de dietética chegaram até nós. Elas podem ser classificadas em duas categorias distintas: uma literatura “médica” e outra “profana”.

Quanto às obras médicas sobre a alimentação, elas podem ser divididas em três grupos, em função da forma como abordam essa questão: temos em primeiro lugar, tratados exclusivamente alimentares ou, mais geralmente, dietéticos; em segundo lugar, desde o *corpus* de Hipócrates, dos séculos V-VI a.C (*De diaete, De diaeta in acutis, De salubri diaeta*), até as obras de Galeno (séc. II d.C.), de Oribase (séc.IV d.C.) e de Antimo (séc. VI d.C.); depois, as compilações de simples escritores, como as de Dioscórides no século I d.C. (*De matéria medica*) e de Apuleio, nos séculos IV-V d.C (Herbarius); e, por fim, obras de medicina que tratam dos seus diferentes ramos, considerando, também, o aspecto terapêutico da alimentação (mencionemos, em particular, o *De medicina* de Celso, no século I d.C.). Embora o *corpus* da literatura alimentar médica antiga seja considerável, é preciso lembrar que o que nos chegou, possivelmente, representa uma pequena parte do que, efetivamente, se escreveu sobre o assunto.

Dieta e Alimentação

Quando falamos de dieta ou de regime em relação ao mundo antigo, referimo-nos a algo que ultrapassa o conceito de alimentação propriamente dito. A dietética, junto com a cirurgia e a farmacologia, é um dos três ramos fundamentais da medicina antiga. É evidente que seus campos de estudo – e seus meios de intervenção – dizem respeito à alimentação, assim como os exercícios esportivos, a ginástica, ao trabalho, aos banhos, ao sono, à atividade sexual, ao vômito, à purgação que têm a função não só de curar, mas também e principalmente, de conservar a saúde e prevenir as doenças.

Na antiguidade, a dieta, entendida e sua acepção mais ampla, designa uma parte da medicina reservada essencialmente às pessoas ricas ou abastadas, capazes de dedicar tempo e dinheiro à sua saúde. As pessoas menos afortunadas recorrem aos remédios e à cirurgia que, em menos tempo, restituem a saúde ou, na maioria dos casos, apressam a morte. Na melhor das hipóteses, os médicos aconselham aos pacientes uma alimentação

baseada em critérios muito gerais, não personalizada, com a condição, no entanto, de que este regime se revele compatível com seu trabalho:

“Em primeiro lugar, falarei sobre as coisas que podem ser úteis para a maioria dos homens que consomem não importa que alimentos e que bebidas, que são obrigados a trabalhar e a viajar pelo mar para ganhar seu sustento, que são expostos ao frio e ao calor sem qualquer proveito, e que seguem o resto da dieta muito irregularmente [...]. Mas para aqueles que possuem tudo isso [ou seja, os que não têm que se preocupar com o sustento] e que reconhecem que nada tem valor, nem as riquezas, nem o que quer que seja, sem a saúde, para aqueles que encontraram um regime de vida realizável, que se aproxima, o mais possível, da verdade absoluta” (Pseudo-Hipócrates, *De diaeta*, 68,1; 69; 1).

A alimentação aplicada à saúde baseia-se em uma série de convicções e de conhecimentos que fazem dela um dos ramos fundamentais da medicina. Plenamente convencidos da importância da alimentação na vida do homem, são ou doente, os antigos preocupam-se com a relação de causalidade entre a alimentação e a saúde e com a relação entre a dietética e os outros ramos do saber médico.

A saúde e a doença manifestam-se respectivamente por um equilíbrio e um desequilíbrio dos elementos que compõem o corpo humano, como os humores. O equilíbrio, ameaçado ou comprometido por causas independentes ou não da vontade do homem, pode ser conservado ou recuperado graças a uma atenção particular sobre as relações entre a alimentação e o trabalho e/ou a ginástica e graças a métodos não só dietéticos, mas também cirúrgicos e farmacológicos. Assim, enquanto a alimentação acrescenta, o trabalho subtrai. Prescritos com discernimento, os alimentos, transformados em líquido no estômago e absorvidos pelos vasos, compensam os humores insuficientes ou corrompidos nas partes doentes do corpo:

“Eu digo que aquele que se propõe a falar corretamente da dieta [no sentido amplo do termo] dos homens deve conhecer e reconhecer, em primeiro lugar, a natureza humana: ou seja, conhecer seus componentes fundamentais e reconhecer os elementos predominantes [...]. Com efeito, os alimentos e os exercícios têm propriedades reciprocamente opostas, mas que contribuem todas juntas para produzir a saúde. Por sua natureza, os exercícios gastam as energias disponíveis, enquanto os alimentos e as bebidas compensam as perdas” (Pseudo-Hipócrates, *De diaeta*, 2, 1-2).

Características naturais e artificiais dos alimentos e das bebidas

Os alimentos e as bebidas têm a função de conservar ou dar saúde, mas é preciso descobrir suas especificidades. Só um bom conhecimento de suas propriedades permitirá evitar os excessos ou suprir as carências responsáveis pelo desequilíbrio e a doença no corpo humanos. A Antiguidade estudou, particularmente, a fisiologia dos humores. Assim, os médicos preocupam-se em procurar, nos alimentos e nas bebidas, as mesmas características do que as reveladas pelas bílis amarela, pela atrabile, pelo sangue e o fleugma, ou seja, respectivamente o seco-quente, o seco-frio, o úmido-quente e o úmido-frio. Isoladas ou combinadas, exclusivas ou predominantes, inatas ou adquiridas, naturais ou artificiais, essas qualidades dividem-se, geralmente, em quatro classes, em que o seco, o úmido, o quente e o frio apresentam intensidades diferentes.

Como os alimentos e as bebidas agem por intermédio do mecanismo digestivo, o médico precisa descobrir suas características digestivas e nutritivas. Ora, a concepção então predominante da digestão dá uma grande importância à cocção, que transforma os alimentos em suco, em líquidos mais ou menos densos ou viscosos. Porque são mais rapidamente cozidos, absorvidos ou evacuados, os alimentos úmidos e quentes, moles, pouco compactos, são considerados fáceis de digerir mas menos nutritivos.

As quantidades específicas dos alimentos (seco, úmido, quente, frio, de fácil digestão, indigestivos, etc.) são ora descobertas de maneira empírica, através dos sentidos, principalmente o paladar e o tato, ora apreendidas racionalmente, graças a experiências pessoais ou praticadas por outros:

“Em primeiro lugar, é importante que cada um conheça a natureza de seu próprio corpo. Com efeito, alguns são magros e outros são gordos; alguns são quentes, outros, frios; uns, úmidos, outros, de diarréia. É raro encontrar alguém que não tenha sequer um ponto fraco. O magro precisa engordar o gordo, emagrecer; o quente precisa esfriar, o frio, esquentar; o úmido precisa secar, o seco deve se umidificar; da mesma forma, aquele cujo intestino é solto precisa prendê-lo, e o que tem o intestino preso precisa soltá-lo: sempre é preciso socorrer alguma parte doente” (Celso, *De medicina*, 1,3, 13-14).

“Nenhuma de suas espécies [as chicórias] é conhecida por todos porque elas não vicejam todas em todos os lugares; portanto, em geral, para adquirir noções sobre sua eficácia, é necessário ter uma classificação delas, uma descrição detalhada. Se o paladar

e o olfato, ou esses dois sentidos, ao mesmo tempo, percebem uma sensação picante, acre quente, deve-se esperar que essa planta tenha um poder solubilizante e emagrecedor. Segundo o mesmo critério, se ela tem, para o olfato, um bom perfume de planta aromática e dá ao paladar a mesma sensação, deve-se esperar, então, que ela tenha um poder de aquecer” (Galeno, *De victu attenuante*, 16-17).

Contudo, não basta descobrir as propriedades naturais dos alimentos, pois elas se revelam instáveis; elas podem ser acentuadas, atenuadas ou transformadas pelas condições do meio e pela preparação e pelo tratamento culinário; se se trata de animais, as qualidades variam em função da parte do corpo:

“Eis como se podem eliminar ou reforçar as qualidades [...]: fervendo e deixando esfriar várias vezes os alimentos fortes, tira-se-lhes essa qualidade; grelhando e assando os alimentos úmidos, suprime-se sua umidade; o mesmo para os alimentos secos quando são mergulhados e borrifados com água; para os alimentos salgados, mergulhando-os em água e fervendo-os; para os alimentos amargos e acres, misturando-os a alimentos doces; para os alimentos adstringentes, juntando-os a outros gordurosos” (Pseudo-Hipócrates, *De diaeta*, 56,2).

“Quase todas as aves e peixes têm humores salutareos, salvo os que vivem nos pântanos, nos lagos e nos rios cujas águas são lamacentas e turvas [...]. Isso acontece sobretudo quando a água proveniente de uma grande cidade carrega dejetos de latrinas e de cozinhas ou os resíduos das tinturarias. A carne dos animais que vivem em águas como essas é de muito má qualidade, sobretudo se eles passam nelas toda sua vida” (Galeno, *De bonis malisque sucis*, 6,9).

Os médicos da Antiguidade, em geral, têm plena consciência da necessidade de aumentar os efeitos preventivos e terapêuticos da alimentação, recorrendo a outros ramos do saber médico. As obras também insistem na polivalência do médico experiente: este deve conhecer, em particular, os efeitos e as propriedades dos exercícios de ginástica, a natureza humana e seus diferentes temperamentos, a farmacologia, etc.:

“Eu digo que aquele que sabe prescrever corretamente a dieta [em seu sentido mais amplo, aí incluída a alimentação] dos homens, precisa, antes de tudo, conhecer e reconhecer a natureza humana, seus componentes fundamentais e seus elementos predominantes [...], assim como as respectivas propriedades de todos os alimentos e de todas as bebidas [...], a técnica que permite suprimir a propriedade do que, por natureza, é forte e de, ao contrário, dar força ao que é fraco [...]. Ele deve distinguir a propriedade

dos exercícios naturais ou violentos [...], conhecer a relação adequada entre os exercícios e a quantidade de alimentos, a natureza do paciente e de sua idade, as estações do ano, as mudanças dos ventos, a situação das regiões em que os homens vivem, a constituição do ano [...]. Ele precisa saber quando os astros se levantam e se põem” (Pseudo-Hipócrates, *De diaeta*, 2,1-2).

Além disso, os médicos da Antiguidade justificam seu interesse pela alimentação porque ela é importante tanto para os homens com boa saúde, como para os doentes. Eles explicam também que uma alimentação apropriada permite obter uma cura mais completa do que a medicina:

“Não temos necessidade o tempo todo de outras ajudas, mas sem a alimentação nem os homens saudáveis, nem os doentes, podem viver” (Galeno, *De alimentorum facultatibus*, 1,1).

Na época bizantina as prescrições médicas foi herdeira da tradição de Hipócrates e de Galeno, a medicina bizantina segue a doutrina da patologia humoral, segundo a qual as doenças são consequência de um desequilíbrio no balanço dos quatro humores corporais – o sangue, a linfa, a bílis amarela e a bílis negra -, desequilíbrio provocado, por sua vez, por transtornos físicos, influências sazonais externas e, não menos importante, má alimentação. A escolha de uma boa alimentação é essencial para que se mantenha um bom equilíbrio psicossomático. Atribuem-se também aos alimentos as qualidades de quente, seco, úmido e frio, próprias dos quatro humores à razão de dois (humores) para cada uma delas (qualidades).

Sem dúvida, as cartilhas sanitárias que trazem orientações mês a mês são mais proveitosas para os leigos do que os tratados acadêmicos (*Tratado sobre os efeitos dos gêneros alimentícios, de Simeão Seth, século XI*). Um desses “calendários de regime” traz as seguintes orientações:

“Maio: lava os cabelos com frequência. Come alimentos mornos, funcho e bebe seu suco para eliminar a bílis. Junho: bebe vinho não cortado [*akraton*], um copo pela manhã e que ele seja branco. Come alface com vinagre porque isso te fará bem ao estômago. Julho: abstém-te do comércio com Vênus, não te faças sangrar e não vomites, como com frequência salva e arruda e bebe água fresca e pura.”

Mas os programas de alimentação conhecidos sob o nome de Hierophiloi contêm ainda mais informações sobre alimentos: em novembro, por exemplo, eles desaconselham todas as carnes “úmidas” e recomendam, por outro lado, o cervo, o cabrito montês, o javali e a lebre com temperos “secos”. Comparada a outras fontes essa

obra faz muito mais referências à caça. Como esta é o passatempo preferido dos poderosos, é possível que esses escritos se dirijam a eles. O médico João Kaloeidas (século XV) envia uma carta a um ilustrado bizantino, doente de gota, com prescrições de um regime adequado. O paciente deve evitar a carne gorda, as leguminosas, a uva-passa e os pinhões, mas pode comer sopa de legumes com carne de cordeiro, perdiz e tordo. João Cortasmenos acreditava que, se uma pessoa comesse abóbora estando debilitada, teria calafrios e dor de cabeça. A uva e o caviar do Ponto, comidos no desjejum, momento pouco oportuno, causariam, segundo ele, dificuldades respiratórias. No entanto, é pouco provável que o bizantino médico, provavelmente iletrado, tivesse alguma preocupação com o equilíbrio de seus humores corporais quando estivesse sentado diante de um prato de carne de porco salgada com molho de couve frígida. Até Miguel Psellos dedica uma carta inteira às delícias de uma boa degustação de trufas (*hydron*), esquecendo-se de que estas têm fama de provocar maus humores.

A imagem do outro na alimentação

O *Relatio de legatione Constantinopolitana*, de Luitprand de Cremona (meados do século X), é certamente a mais célebre obra estrangeira sobre a vida cotidiana em Bizâncio. Embora saiba grego, o bispo e diplomata Luitprand não compreende nada dessa cultura. Nem a refeição frugal de seus discípulos gregos – “*incipit et claudit cenam lactuca tenacem*” – nem a alimentação da corte, pingando óleo e nadando em um “excecrável molho de peixe”, nem um carneiro gordo, temperado com alho, do qual o próprio imperador comeu, logram sua aprovação. A acreditar em Nicetas Choniates e em Eustáquio de Tessalônica, um latino seria capaz de vender sua própria alma por um lombo de boi, carne de porco salgada ou purê de feijão, tudo isso preparado com um molho de alho.

Essas críticas recíprocas levantam algumas questões. Seria Luitprand um precursor não reconhecido da nova cozinha moderna ou teriam os bizantinos mudado radicalmente de gosto entre os anos 1000 e 1200? Não cabe aqui uma resposta categórica. Nossos três informantes, cada um à sua maneira, têm razão, se levarmos em conta o fato de que sua imagem do outro não pode deixar de ser deformada por emoções

peçoais. Nem o diplomata frustrado, nem Eustáquio, o bispo ultrajado de uma cidade pilhada pelos normandos (1185), nem o alto funcionário do estado, oriundo de uma família rica cujo mundo desmorona em 1204, são capazes de um julgamento objetivo. Essa incapacidade psicológica é acentuada pela diferença de suas origens. Na Europa norte-ocidental, o mercado de carne é dividido entre o porco e o boi enquanto o carneiro e a cabra só raramente são levados à mesa, como o confirmam, implicitamente por um lado, a repulsa de Luitprand, e explicitamente por outro os dois autores bizantinos que citamos.

A legação do rei da Inglaterra Eduardo I na Pérsia em 1292, dirigida por Geoffroy de Longley, demonstra exatamente a mesma atitude. Embora em países distantes, os viajantes conservam tanto quanto possível a alimentação ocidental. Os relatórios precisos de suas viagens, como a ida e volta a Trebizonda, mostram a presença dominante da carne de boi (“carne de açougue”), seguida pela de aves. Na Anatólia os viajantes se alimentam basicamente de carne de carneiro, muito provavelmente porque a oferta de boi nessa região é limitada. Os termos “leite e queijo” são quase sempre acompanhados da especificação *pro Saracenis*; em outras palavras, esses alimentos destinam-se aos acompanhantes nativos. Os ocidentais fazem jus à sua fama de grandes bebedores: um terço das despesas cabe ao vinho.

Enfim, os viajantes franceses dos séculos XV e XVI continuam a encontrar na região central do antigo Império bizantino, já então otomano, as características já conhecidas da geografia alimentar. Pierre Belon (1547-1549) observa na Capadócia culturas de “pessegueiros, cornisos, ameixeiras, macieiras, pereiras, amendoeiras, romãzeiras, laranjeiras”. Segundo ele, o vinho de Mitileno (Lesbos) é mais apreciado em Constantinopla do que o de Chios e das Cíclades. Contrariamente a “pernas de carneiro [...], as melhores que jamais comeu”. Os turcomanos lhe oferecem “um grande bolo de leite coalhado que chamam de iogurte”. Está comprovado que o *oxigalatas* vendia coalhada desde o século XII nas ruas de Constantinopla, mas esse laticínio só foi mais difundido com a chegada dos turcos, cuja alimentação na origem é a de um povo nômade: “Todos os carroceiros e arrieiros da caravana na Trácia têm o hábito de pegar dentes de alho descascados, pinta-los em recipientes de madeira e mistura-los à *oxygala*”. O hábito da região de comer os produtos do mar influencia, por sua vez, a alimentação dos turcos. Pierre Belon relata: “Havia um líquido [...] eu constatei que na Turquia ele está mais em voga do nunca [...]. Todos os dias, eles preparam peixes frescos e os põem à venda já fritos [...]; mergulhando-os em seguida em salmoura, eles

o transformam em *garum*”. Depois do milênio bizantino, essa série de trocas abre um novo capítulo da cozinha grega.

Na gastronomia árabe que muito contribuiu para à cozinha Européia as especialidades da arte culinária árabe estão nos ingredientes e em suas combinações, no modo de cozinhar, nos sabores e na consistência. Seguindo os passos dos autores da época clássica, primeiro examinaremos os ingredientes capazes de modificar o sabor e as propriedades dos alimentos.

A classificação proposta por um deles, embora surpreendente, é muito reveladora. Começa pelos aromatizantes, os mais nobres “temperos” para os árabes. Em primeiro lugar estão o almíscar e o âmbar, cujo preço faz com que só sejam usados pelos mais abastados; depois, a água de rosas, muito acessível, açafão, a canela, a galanga, o cravo-da-índia, o mástique, a noz-moscada, o cardamomo, o macis. O segundo grupo é constituído pelas frutas secas: tâmaras, uvas passas, amêndoas, nozes, avelãs, pinhões, pistaches. No terceiro, as frutas frescas são separadas em ácidas e doces: por exemplo, maçãs e romãs. Em quarto lugar, vêm o açúcar e o mel. Depois, os estimulantes, o *morri* e o *bunn*; o primeiro é um condimento fermentado parecido com molho de soja ou com *moc mân*; quanto ao *bunn*, imagina-se que se trate de grãos de café, mas não há uma indicação precisa de como eram usados. A seguir vêm os grãos, cereais e leguminosas, que se acrescentam aos pratos para aumentar-lhes a consistência, depois as ervas e os legumes – cebola e alho, alho-poró, aipo, coentro fresco, menta, folhas de toranja, tomilho e manjerona, bagas de sumagre, aneto, assim como cenoura, couve e espinafre. Só depois, porque mais comuns, são citados sal, pimenta, coentro em grão, cominho, chicória, gengibre, vinagre e laticínios. Por fim, menciona-se o vinho, mas espessado por uma longa exposição ao sol, sem que seja especificado seu uso. Ele conclui com os corantes, açafão e espinafre, já citados. Tão ampla é a gama dos produtos que servem para modificar não só o sabor, mas também a consistência e o aspecto dos pratos, que se ampliam às noções de condimentos e de especiarias.

“O conhecimento das especiarias é a base da arte culinária”, afirma o autor anônimo de uma compilação andaluza. “Elas permitem diferenciar os pratos, dar-lhes sabor, realçar seu gosto”. Melhor ainda: “Elas trazem o que é bom e permitem evitar o que é prejudicial.” É o ideal muçulmano: favorecer o bem e combater o mal. Suas propriedades medicamentosas permitem corrigir os efeitos indesejáveis de determinados alimentos. Para que sejam utilizadas corretamente, o médico presta assistência ao

cozinheiro: assim, o glutão pode, sem risco, comer ao mesmo tempo o que lhe apeteça e não seja prejudicial ao seu temperamento, à idade e à saúde.

No que diz respeito aos temperos, o que chama a atenção em primeiro lugar são as especiarias: em nenhuma época da história europeia elas tiveram papel tão importante quanto nos séculos XIV, XV e XVI. Elas nunca foram tão importantes na cozinha, pelo seu número, pela frequência de seu emprego e pelas quantidades utilizadas – e isso em todas cozinhas aristocráticas da Europa, embora estas se tenham revelado muito diferente umas das outras. E nunca, também, as especiarias tiveram tanto peso no comércio internacional – basta considerar o valor das mercadorias transportadas e os esforços das grandes potências marítimas para monopolizar seu comércio. Foi a busca das especiarias – assim como a do ouro e da prata – que lançou os europeus à conquista dos oceanos e dos outros continentes, revolucionando, com isso, a história do mundo.

Por que as especiarias?

O que justificava um tal dispêndio de energia? Esse problema não despertou a atenção de ninguém e a pergunta nunca recebeu uma resposta satisfatória. Começamos pela mais vã das razões apresentadas: as especiarias serviam para conservar as carnes ou para mascarar o gosto infecto das mal conservadas. De qualquer ângulo que a consideremos, essa explicação se revela improcedente.

Em primeiro lugar, porque os agentes de conservação das carnes e dos peixes eram essencialmente o sal, o vinagre, o óleo, e não as especiarias. Ainda que certos textos sejam ambíguos a esse respeito, ainda que se considere que se acrescentavam especiarias às carnes preparadas para serem consumidas em lugares distantes (muito mais do que quando se destinavam ao consumo imediato), as especiarias nunca chegaram realmente a concorrer com o sal - e não era por seu poder de conservação que se aceitava pagar bem mais por elas.

Em seguida porque, com exceção das salgas, as carnes eram comidas muito mais frescas do que atualmente. Prova disso são não apenas os regulamentos municipais que proibiam a venda de carne abatida há mais de um dia no verão e há mais de três dias no inverno, e também o índice de abates diários. Um tal índice, levantado por Louis Stouff para o período de um ano em Carpentras, mostra que os animais normalmente não eram

abatidos, três, dois ou um dia antes da venda, mas no mesmo dia. O que se poderia criticar na gastronomia medieval é o consumo de carne demasiadamente fresca e não ode carne estragada!

De qualquer forma, se determinadas pessoas chegaram a comer carne conservada ou estragada, com certeza não foram os senhores e os ricos burgueses que consumiam especiarias, mas os infelizes que não tinham condições de compra-las. Com efeito, as carnes salgadas revelam-se raras nos cardápios das refeições e nas receitas dos tratados culinários: aí se encontram muitas vezes peixes salgados, principalmente para a Quaresma (enguia, arenque, bacalhau, truta, salmão, esturjão, baleia, golfinho, sável, pescada, cavala, muge, etc. e às vezes até solha), mas muito menos carnes e aves salgadas (porco, javali, boi, cervo, ganso, galinhola e, mais excepcionalmente, carneiro ou marmota), que carnes frescas. Essas salgaduras, de resto, eram comidas com mostarda, quase nunca com especiarias.

Para não correrem o risco de incorreção, as outras explicações pecam por insuficiência. Muitos bons historiadores consideram a cozinha que utilizava a especiaria como uma forma de distinção social. O que não deixa de ser verdade, uma vez que ela estava fora do alcance da gente do povo. Podemos dizer mais: a quantidade e a variedade das especiarias nas refeições aumentam em função da fortuna e da posição social. Mas essa tese peca pela superficialidade, uma vez que a função de conferir um status social não podia ser mais importante. Com efeito, nunca bastou que um produto fosse raro para ser procurado, constituindo-se em símbolo de posição social; é necessário também que seja considerado superior aos que podem cumprir a mesma função. A cerveja podia ser tão rara nos países de vinhas quanto o vinho nos países sem vinhas, mas nem por isso ela se tornou, em parte alguma, uma bebida mais procurada do que o vinho, uma bebida aristocrática; por motivos culturais complexos, ela era, ao contrário, considerada em toda parte como inferior ao vinho. Da mesma forma, não bastava que as especiarias fossem mais raras do que os condimentos locais para serem mais caras e mais valorizadas socialmente: era preciso também que fossem conhecidas e que houvesse razões para considerá-las superiores ao alho e à salsa!

A terceira tese vai um pouco mais longe: Os ocidentais teriam aprendido a cozinha com pesquisas com especiarias com os árabes, cuja civilização puderam admirar o curso das cruzadas. Para os partidários mais recentes dessa tese, como Toby Peterson, os livros de cozinha ocidentais são todos posteriores às obras culinárias

árabes, dado que nelas se inspiram. E foram esses livros que difundiram a cozinha com especiarias no ocidente a partir do fim do século XIII.

E é certo que o refinamento da civilização árabe é muito conhecido, sendo seu prestígio junto aos ocidentais dessa época bem patente: em todos os domínios eles aprenderam com os árabes. Além disso, as cozinhas do mundo árabe são realmente muito condimentadas, e Máxime Rodinson demonstrou que algumas receitas ocidentais são de origem árabe. Por fim, os árabes são senhores do comércio de especiarias entre os lugares onde são produzidas e os portos do Egito ou da Síria, onde os venezianos, os genoveses e os catalães as vêm buscar. Em suma, o uso das especiarias no Ocidente seria explicado pela dominação cultural e comercial do mundo árabe na Idade Média.

O problema é que esse uso é bem anterior às cruzadas (século X-XIII) e mesmo ao surgimento do império árabe (séculos VII-VIII). A grande cozinha romana, tal como a conhecemos pelo tratado culinário de Apicius, já era uma cozinha condimentada: com efeito, 80% de suas receitas contêm pimenta-do-reino. Embora a gama das especiarias medievais seja diferente e mais variada, Bruno Laurioux demonstrou que ela se constitui essencialmente já na baixa Antiguidade, e Robert Lopez afirma que a importação de especiarias se manteve ao longo da alta Idade Média.

Virtudes Medicinais das Especiarias

Tradicionalmente, a palavra “especiaria” não designava qualquer tempero utilizado na cozinha, mas apenas os produtos exóticos, vindos de longe. Muitos desses produtos importados do Oriente não tinham uma função culinária, mas terapêutica. Quanto àqueles usados pelos cozinheiros, também eles eram usados como medicamento. Assim, segundo *Lê Thesor de santé* [O tesouro da saúde], publicado em 1607, a pimenta-do-reino “mantêm a saúde, conforta o estômago [...], dissipa os gases [...]. Ela faz urinar [...], cura os calafrios das febres intermitente, cura também picadas de cobras, provoca o aborto de fetos mortos. Quando bebida, [ela] serve para tosse [...] mastigada com uvas passas purga o catarro, abre o apetite”. O cravo-da-índia, por sua vez, “serve para os olhos, para o fígado, para o coração, para o estômago. Seu óleo é excelente contra dor de dentes. Serve para diarréia de origem fria, e para as doenças

frias de estômago [...]. Duas ou três gotas em caldo de capão curam a cólica. Ele ajuda muito na digestão, se for cozido num bom vinho com semente de funcho [...]

Pensava-se que todas as especiarias tinham virtudes análogas. Essa função medicinal, mais característica das especiarias do que sua utilização como condimento, também vem em primeiro lugar, historicamente: B. Laurieux mostrou que cada uma das especiarias empregadas na cozinha no fim da Idade Média foi, num primeiro momento, importada como medicamento e só depois para temperar os alimentos.

Resta saber se esses produtos farmacêuticos, quando utilizados na cozinha, o eram por motivos de ordem médica ou com fins puramente gustativos. A questão é importante, uma vez que a maioria das drogas das quais abusamos, contra as advertências dos médicos, inicialmente foram usadas por sugestão deles, por motivos médicos. É o caso, por exemplo, do açúcar, do café, do chá, do tabaco, do álcool, etc. No século XVI, Magninus de Milão advertia o leitor de seu *De saporibus* contra o abuso dos molhos, justamente em função de sua natureza medicinal:

“Os molhos [...] têm uma natureza medicinal e, por conseguinte, aqueles que o sabem os rejeitam completamente no regime de saúde, pois para manter a saúde devemos nos abster de todas as coisas medicinais”.

Entretanto, do século XII ao início do século XVII os médicos não cessaram de recomendar o uso de especiarias no tempero das carnes, para torná-las mais fáceis de digerir. Aldebrandin de Siena escreveu em seu *Regime du corps* (1256) que a canela tem mérito “de reforçar a virtude do fígado e do estômago” e de “fazer que a carne tenha um bom cozimento”; os cravos-da-índia “reforçam a natureza do estômago e do corpo, [...] eliminam a ventosidade e os maus humores [...] engendrados pelo frio, e ajudam no cozimento da carne”, etc.

Todo mundo, nessa época, entendia a digestão como um processo de cozimento. O agente especial era o calor animal, que cozia lentamente o alimento no estômago, uma espécie de panela natural. Sob essa ótica, as especiarias usadas para temperar os alimentos contrabalançavam a eventual frieza destes, ajudando assim em sua cocção, uma vez que todas eram consideradas quentes e, em sua maioria, secas. Da pimenta-do-reino dizia-se que se enquadrava no quarto grau de calor e *secura*; o cravo-da-índia, a galanga, o cardamomo e a curcuma, no terceiro; a canela, o cominho, a cubeba, a noz-moscada, no segundo grau, etc.

Em verdade, grande número de aromatizantes e condimentos locais eram reputados como secos: o alho e a mostarda classificam-se no quarto grau, da mesma

forma que a pimenta-do-reino; a salsa, a salsa, a salva, o poejo, o alho-poró, o agrião e o hissopo montês, no terceiro; o funcho, a chicória, o cerefólio, a menta, aeruga, o hissopo de rio no segundo, etc. (Veja-se *Lê regime du corps* de Aldebrandin de Siena). De modo geral, toda planta aromática era necessariamente quente. Mas as especiarias, nascidas sob os climas quentes do Oriente, desde a Antiguidade eram consideradas mais refinadas, mais sutis e mais efetivas do ponto de vistamédico do que os condimentos de origem local.

Com efeito, o grau de calor de um condimento não era sua única virtude. Acima do terceiro grau, os alimentos e condimentos eram considerados perigosos. No quarto grau de frieza, encontravam-se os cogumelos venenosos; enquadrado no quarto grau de calor, considerava-se o alho adequado para o estômago grosseiro dos camponeses; e a mais forte das especiarias, a pimenta-do-reino, desapareceu dos livros de cozinha aristocráticos franceses nos séculos XIV e XV, sendo utilizadas apenas num nível social inferior. Para as pessoas delicadas das elites sociais, os cozinheiros franceses só usavam a pimenta malagueta – enquadrado no terceiro grau de calor – e eles a suavizavam sempre misturando-a a outras especiarias menos picantes.

Cozinhar para tornar os alimentos digeríveis

De uma maneira geral, todo tempero e todo cozimento, ou seja, toda cozinha, tinha dupla função: tornar os alimentos ao mesmo tempo mais apetitosos, saborosos e mais fáceis de digerir. Enquanto determinados livros de cozinha se apresentam como obras de dietética prática, a maioria dos tratados de dietética forneciam verdadeiras receitas culinárias com as respectivas instruções.

Em seu *Opusculum de saporibus*, Magninus de Milão ocupa-se, uma a uma, das principais carnes, aves e peixes. Depois de lembrar suas características “físicas” – calor ou frieza, secura ou umidade, substância espessa ou sutil – ele indica a melhor maneira de cozê-las e em seguida dá a receita dos molhos que melhor lhes convêm. Assim, o boi, dado que se trata de uma carne seca, só pode ser consumido cozido; e como sua carne é grosseira e “fria”, deve ser acompanhada de um molho “quente” que a aquece e a torna mais delicada – molho de pimenta com açafraão, molho de eruga ou alhada branca. E se os condimentos locais são maioria nesses dois molhos, isso se deve, muito

provavelmente, ao fato de que ela continuava sendo considerada um alimento grosseiro, popular.

Da mesma forma o ganso, que tem, segundo o *Thresor de Santé* [Tesouro da saúde], uma carne “muito excrementosa [...] e de difícil cocção:[...] não havendo pássaro doméstico cuja carne seja tão grosseira, nem tão fria, nem tão úmida”. O autor aconselha, pois comê-la “com molho feito com pão assado no forno, umedecido num bom caldo coado com seis dentes de alho (se ele for apreciado) pilados numa escudela, com gengibre e cozendo tudo numa panela [...]. Também é bom rechear e guarnecer os gansos com. salva, mas sem comê-la. Junto com o fogo, ela elimina sua viscosidade excessiva. Pode-se também acrescentar pimenta em pó.”

Dava-se um tratamento totalmente diferente ao grou, que tinha como o boi, “a carne dura, fria, seca, cheia de nervos, com um suco grosseiro, de digestão lenta, que engedra um humor melancólico”.

Como apesar disso ela é servida nas mesas aristocráticas, O *tesouro da saúde* recomenda que seja comida “com cravos-da-índia, sal e pimenta em pó”. E Aldebrandim de Siena diz que deve ser acompanhada de um molho chamado “pimenta escura”, preparado com ricas especiarias.

Talvez pelo fato de escrever para uma princesa, esse autor recomenda o uso de especiarias mesmo para os pratos mais vulgares, como miolos e língua. Os miolos “são frios e úmidos [...] viscosos “[...] causam asco e se corrompem facilmente no estômago”, por isso devem ser comidos “antes de qualquer carne” e temperados com vinagre, pimenta, gengibre, canela, menta, salsa e assemelhados”. A língua “fica entre o quente e o frio, mas [...] tende mais para o frio do que para o calor”, de modo que deve ser comida temperada com “pimenta, canela, gengibre, vinagre e especiarias do mesmo tipo.”

A propósito do sal, o mais comum dos condimentos, Joseph Duchesne bem descrevia, no início do século XVII, a dupla função desse tempero:

“O sal é de qualidade quente e seca, tendo uma função detergente, dissolutiva, purgativa, adstringente: é por isso que, eliminando a umidade excessiva e excrementosa de muitas coisas, seja carne, peixe ou frutas, ele as conserva da corrupção. Daí ele ser uma das coisas mais necessárias para o uso dos homens, e da qual não se pode prescindir: [...] só o sal serve para temperar todas as carnes, que de outro modo não teriam gosto nem sabor, e sem o qual a maioria delas seriam mais passíveis de se corromper em nosso corpo...”

Dois séculos e meio antes, Magninus de Milão, em seu *Regime sanitatis*, também havia ressaltado a dupla virtude gastronômica e dietética do sal:

“O sal [...] dá sabor às comidas e elimina o mal que deriva [...] de uma certa umidade aquosa e indigesta. Assim, elas são cozidas e digeridas mais facilmente do que sem sal.”

Os diversos alimentos, observava ele, não precisam da mesma quantidade de sal: “os alimentos úmidos e excrementosos e por isso grosseiros [como o porco] requerem mais sal”, ao passo que “os alimentos secos, delicados ou sem matérias supérfluas [como as galinhas e as perdizes] requerem pouco sal.”

Um pouco mais adiante, ele observa que para cozinhar os legumes e outras hortaliças “o sal e a água não bastam: é necessário óleo, manteiga ou gordura. Visto que os legumes e outras hortaliças são de natureza melancólica e terrestre, é necessário temperá-los com alguma coisa gordurosa, que contrabalança esse caráter terrestre, tornando-os mais agradáveis e suaves, e por conseguinte mais digeríveis e nutritivos.”

Tampouco os condimentos frios, como o vinagre e o agraço, eram desprovidos de função dietética. O *De saporibus* prescrevia “que os molhos sejam, no inverno, de agraço ou de sumo das extremidades dos galhos das videiras, ou vinagre, suco de limão, de laranja ou de romã”. E eles deviam ser usados em todas as estações em muitos molhos para moderar, com sua frieza, o calor das especiarias e para levar todos os seus bons efeitos para todos os recônditos do organismo, graças a sua virtude aperitiva, isto é, à agudeza que lhes permita penetrar facilmente nos mínimos canais do corpo.

No início do século XVII, Duchesne observa:

“Sobre as qualidades do vinagre [...] basta-nos dizer [...] que é um dos principais estimulantes do apetite e que serve também para cortar, abrir e desopilar [e] contrabalançar o ardor da bile. [Ele] impede a corrupção, ajuda a digestão no caso de estômagos muito quentes [...] mas deve ser usado com moderação, e mesmo corrigi-lo e contrabalançá-lo com açúcar e outras coisas. O agraço também serve para aumentar o apetite, abrandar o sangue e o humor bilioso, sendo adequado, portanto, às complexões coléricas, e aos que sofrem de doenças quentes...”

O cozimento servia também para tornar as carnes mais digeríveis. Enquanto a gordas (úmidas, portanto) deviam, em principio, ser assadas – o que as fazia secar – as magras e secas eram cozidas. Assavam-se o leitão e a carne de porco fresca, a perna de carneiro, as codornizes, os capões gordos, enquanto a carne de boi ou de vaca era sempre cozida. A carne de porco era salgada para que secasse. Em alguns casos,

algumas das prescrições parecem contrariar essa regra: por exemplo, quando Platine recomenda cozer peito de vitelo e assar o lombo ou assar no espeto a lebre e o faisão. Mas são meras exceções.

Quando se fala de outras, o *Thesor de santé* lembra muitas maneiras de comelas, mais ou menos recomendáveis do ponto de vista dietético. Elas “são difíceis de digerir [...] se comidas cruas ou sem sua própria água, como faziam os antigos” porque sua carne é muito mole e pouco nutritiva e solta um líquido úmido de difícil digestão”. É por isso que devem ser cozidas na própria concha, sobre carvões, com manteiga e pimenta em pó.” Porém, como “seu suco salgado dificulta a digestão, os mais avisados as cozem com corretivos. Eles as tiram da concha, tiram sua água, lavam-nas bem e as cozem com manteiga, especiarias e passas de uva. Meio cozidas, acrescentam-se-lhes manjerona, tomilho, salsa, segurelha picados, com cebola, açafrão e agraço.” Mas, tudo somado, “os alimentos que vão à frigideira são ainda mais saudáveis: porque sua umidade excessiva se corrige com o fogo”.

Os sabores

Os dietistas geralmente ofereciam, para cada alimento, muitas receitas, e quando os que cozinhavam e os que comiam escolhiam uma delas, não o faziam naturalmente apenas em função de considerações dietéticas, e sim em função das disponibilidades e do gosto. Mas os médicos não consideravam a função gastronômica menos importante do que a dietética: a preocupação em melhorar o gosto também deriva da dietética.

Magninus de Milão chama a atenção para isso em muitas passagens de seu *Regime sanitatis*. De modo geral – diz ele - os condimentos e os molhos “com os quais se temperam os alimentos têm uma grande importância para saúde: pois é pelos temperos que se tornam *mais agradáveis ao gosto e por conseguinte mais facilmente digeríveis. Porque o que é saboroso se digere melhor*: de tal modo que os condimentos tornam os alimentos mais saborosos e corrigem o que têm de insalubre”. Depois ele retoma esse tema a propósito de cada um dos temperos mais comuns: o sal, o óleo, a gordura e a manteiga.

Por vezes os médicos se queixavam de que a gula levava a melhor sobre as considerações de ordem médica. Nem por isso se deve imaginar uma oposição

sistemática entre gastronomia e dietética. Bem ao contrário: o gosto medieval era em grande medida formado com base em crenças dietéticas. Casos havia em que o médico argumentava com base nas práticas alimentares correntes: Laurent Joubert, para de mostrar que as ostras são frias, lembra que em Montpillier elas são temperadas com pimenta. A ninguém ocorreria fazer isso se fossem quentes!

Aos dietistas interessava o gosto dos alimentos por diversas razões. Em primeiro lugar, porque se digere melhor aquilo que se come com prazer – como acreditamos até hoje. Em segundo lugar, porque se uma pessoa gosta de um alimento, é sinal, pensavam eles, de que ele era adequado ao seu temperamento. E por fim – o que para nós é estranho – eles acreditavam que mudando o sabor de um alimento mudava-se-lhe a natureza.

“Foi necessário, escreve Bruyerin Champier, médico de Francisco I, que os seres animados recebessem o dom de reconhecer as similitudes naturais e que, reconhecendo a natureza das coisas, escolham as mais aparentadas e recusem as que lhes são estranhas. É por isso que a língua não apenas reconhece as coisas quentes, frias, úmidas e secas, mas também distingue as que são próximas de nós das que não são” (*De re cibaria*, 1560).

Assim sendo, compreende-se que os sabores tenham constituído outrora um assunto médico de primeira importância, e não apenas um passatempo de gourmets. Bruyerin Champier diz claramente:

“Galeno considerava que a interpretação e a explicação dos sabores é o que há de mais difícil, e que Platão, Aristóteles e Teofrasto – com certeza os filósofos mais eminentes – tentaram fazer isso mas não conseguiram”.

Embora não houvesse um consenso sobre o número de sabores simples, os médicos distinguiam, em geral, nove, que diferiam em qualidade, substância e relação com os quatro elementos, como se vê no quadro abaixo:

Quadro dos sabores segundo Barthélemy l'Anglais

Qualidades	Sabores	Fogo	Ar	Água	Terra	Substâncias
Quentes	Acre	X			X	Sutil
	ou Azedo	X			X	
	Amargo	X			X	Espessa
	Salgado	X			X	Média
Temperadas	Gorduroso	X	X			Sutil
	Doce	X	X			Espessa
	Insípido		X			Média
Frias	Acre ou Ácido				X	Sutil
	Austero				X	Espessa
	Acerbo				X	Média

Esses sabores podiam se transmutar naqueles imediatamente seguintes sob a ação do calor, como escrevia no século XVI Ambroise Paré:

“A natureza costuma obedecer [...] a uma certa ordem na cocção dos sabores [...]: em primeiro lugar mostra-se e aparece o sabor acerbo, quando a coisa ainda está crua; depois, com a cocção, adquire o sabor austero e em seguida o ácido; através de concoção mais intensa torna-se doce e oleosa, transmutando-se em seguida em salgada, com o aumento do calor, e de salgada se faz amarga; e finalmente um calor excessivo a torna acre, que mantendo uma relação estreita com a natureza do fogo.”

E não faltavam exemplos de tais transmutações: assim, os frutos verdes tinham um sabor ácido ou mesmo acerbo; depois a maioria adquiria, pela ação do sol, um sabor doce ou suave. Outro exemplo, o mel ou o açúcar, de sabor doce, adquiriam um sabor amargo, caramelizando-se sob a ação do fogo. Por fim, é sob a ação do sol tropical que a pimenta e outras especiarias adquirem o sabor mais quente de todos – o sabor “acre”, que hoje é chamado de *piquant* [picante] ou *pimenté* [apimentado] em francês e *hot* em inglês – que as tornam próprias para temperar.

Supunha-se que todos os alimentos encerravam em si pelo menos um pouco de sabor “doce” – sendo, por isso, moderadamente quentes. As substâncias que só tinham sabores frios (o austero, o acerbo, o ácido) ou quentes (amargo, salgado, acre) não podiam servir de alimentos, mas apenas de medicamentos e/ou condimentos. Elas se revelavam, com efeito, muito úteis para equilibrar o sabor ou o temperamento dos alimentos excessivamente frios, excessivamente quentes, insuficientemente doces. Como escreveu Galeno, “os alimentos menos doces exigem uma preparação mais cuidadosa para se tornarem mais doces e semelhantes àquilo que alimenta”. De maneira que toda cozinha podia ser compreendida como uma operação de adoçamento – mesmo e principalmente quando os condimentos utilizados não eram doces mas salgados, acres ou ácidos. Pois o açúcar ou o mel, muito pouco quentes, exerceriam uma ação corretiva muito menos eficaz que a do sal, as especiarias e outros condimentos acres, ou ao contrário o agraço, o vinagre e outros ácidos. Como escrevia Magninus de Milão em *Opusculum de saporibus*, “quanto mais os alimentos se distanciam do temperamento [daquele que come], mais os molhos que requerem devem se distanciar na direção oposta à dos alimentos.

E em verdade os temperos eram sempre complexos: as especiarias e outros condimentos acres como a mostarda negra eram diluídos em líquidos ácidos (vinhos verdes, agraço, vinagre, sucos de frutas cítricas, etc.), eles próprios muitas vezes corrigidos com açúcar. Também nisto a arte de temperar assemelhava-se à prática farmacêutica.

O Chá do extremo Oriente

Podemos considerar que, na grande revolução das bebidas, o chá é o último a ter chegado ao Ocidente. No entanto, já tinha sido adotado, há muito tempo, pelos chineses: segundo a tradição, recuará a 2737 a.C. a idéia de utilizar as folhas mais novas do arbusto (*The sinensis*) das montanhas do sul da China. Ao estimular o corpo e o espírito, a infusão do chá foi, antes de tudo, utilizada nas cerimônias religiosas, mas tornou-se bebida da moda na corte dos Tang (618-907), e as “casas de chá” multiplicaram-se em toda a China. Ao visitar este país, em meados do século XIII.

Marco Pólo ficou impressionado com as enormes quantidades de chá consumidas pelos chineses.

Esta bebida dói adotada pelos vizinhos dos chineses – os coreanos, desde o século VII, e os japoneses, em 729 – e pelas populações da Ásia central: mongóis, tibetanos, tártaros e turcos.

No século XVI, as expedições portuguesas ao Extremo Oriente ofereceram a alguns missionários a ocasião de discorrerem, de novo, sobre o chá; além disso, e bastante provável que tenham sido lisboetas as primeiras pessoas a tomarem essa bebida na Europa. Em 1606, o chá era mencionado na Holanda e o consumo da bebida é assimilado em 1637: existem médicos – aliás, acusados de serem remunerados pela Companhia Holandesa das Índias Orientais, que era o fornecedor da preciosa mercadoria – que elogiam as quantidades excepcionais dessa “droga”.

O chá teria sido introduzido na França no final do reinado de Luís XIII e, alguns anos depois, Mazarin tomava chá para “se proteger da gota”. Em 1657, uma tese chegou mesmo a ser dedicada às virtudes do chá. Mas, em 1674, tal bebida ainda era pouco conhecida na França; era uma mercadoria rara no comércio e vendia-se a preço de ouro.

Foi igualmente em meados do século XVII que o chá surgiu na Saxônia e na Inglaterra: Catarina de Bragança, esposa de Carlos II, que reinou entre 1649 e 1685, teria dado a conhecer o chá à corte de Inglaterra. Em seu célebre *Journal*, Samuel Pepys observou que tinha bebido chá pela primeira vez em 1660; em 1667, escreveu o seguinte: “Em casa, encontrei minha mulher preparando chá, uma bebida que lhe tinha sido recomendada pelo senhor Pelling, o boticário, para a gripe e brônquios.” Abastecendo-se de chá em Bantam (Java), cidade que recebia os juncos chineses, a East Índia Company importou, em 1678, 4.713 libras desse produto: por aí se vê que o chá continuava sendo uma simples curiosidade, enquanto as *coffee houses* se tinham multiplicado.

No início do século XVIII, o consumo de chá acabou por se generalizar na Inglaterra. Nas *coffee houses*, a demanda de chá começou a ser superior à de café. Em 1703, os diretores da East Índia Company assinalavam que “o chá está ganhando reputação em todos os segmentos da sociedade” e, em 1718, ordenavam que “os navios trouxessem o maior carregamento possível de chá”. Entre 1760 e 1797, o chá teria representado 81% do valor da carga transportada pela companhia marítima inglesa, muito mais do que a seda e a porcelana. Outras companhias marítimas – holandesa, francesa, dinamarquesa... – participaram desse tráfico que, a partir de 1784, se fez

diretamente da China. A Europa Ocidental teria importado menos de 900 toneladas de chá, por volta de 1720, cerca de 7.000 em 1766 e mais de 14.000 em 1789; a maior parte foi para a Inglaterra, porque algumas companhias, tal como a de Ostende, revendiam o chá em contrabando para as ilhas britânicas. Durante as guerras do período revolucionário, o comércio foi perturbado, mas os navios americanos substituíram as companhias europeias no Rio das Pérolas, em Cantão.

O surpreendente sucesso do chá na Inglaterra foi devido, segundo parece à conjugação de vários fatores favoráveis: o dinamismo da East Índia Company, que realiza verdadeiras campanhas publicitárias em favor do chá; o costume já antigo de consumir bebidas adoçadas, tais como o café e os vinhos licorosos; o desejo de limitar o uso do álcool; a queda dos preços, acelerada pela diminuição dos direitos alfandegários em 1784, etc.

O costume de beber chá passou rapidamente da aristocracia para a população das cidades e, em seguida, para a população das zonas rurais. No final do século XVIII, François de La Rochefoucauld constatava o seguinte:

“O uso do chá é geral em toda a Inglaterra. É consumido duas vezes ao dia e, embora ainda constitua uma despesa bastante considerável, não há camponês que não o tome essas duas vezes, da mesma forma que o cidadão mais rico.”

De fato, o chá integrou-se à vida cotidiana a tal ponto que se tornou uma arte de viver para todos os britânicos. Essa penetração em todos os segmentos sociais no decorrer do século XIX e, na Inglaterra, o consumo passou de 12.000 toneladas por ano, em 1801-1810, para 89.000 em 1881-1890.

Em compensação, o uso do chá permaneceu um costume marginal na maior parte da Europa Ocidental, em particular na França, país em que seu consumo, sobretudo em Paris, era marcado por um certo esnobismo: “Ele toma chá duas vezes por dia e acredita ter o mérito de Locke ou Newton”, escreveu a condessa de Genlis a propósito de uma pessoa de suas relações. No interior, o chá era bastante raro: para causar surpresa na cidade de Angoulême, uma das heroínas de Balzac, em *As Ilusões Perdidas*, organizou na década de 1820 um serão com chá “grande inovação numa cidade em que o chá ainda se vende nos boticários, como uma droga utilizada contra indigestões”. Da mesma forma, na Itália e Alemanha o chá era pouco conhecido fora dos meios literários e artísticos.

No outro extremo da Europa, e à semelhança da Inglaterra, a Rússia adotou o uso do chá, o que se explica facilmente pelas relações comerciais que se desenvolveram

através do continente asiático: a mercadoria era transportada pelas caravanas. A primeira menção feita ao chá na Rússia data de 1618, somente no século XVIII é que seu consumo passou a ser comum nos meios abastados, representados, então, cerca de 500 toneladas. Apenas no século XIX o chá se popularizou e acabou ganhando as zonas rurais.

Mais ao sul, há muito tempo, os turcos da Ásia central tinham adotado o chá que, em seguida, penetrou na Turquia propriamente dita, isto é, no terreno do café. No decorrer do século XIX e início do XX, o chá verde tornou-se bebida essencial das populações mulçumanas da África do Norte, com dois núcleos de difusão: a leste, a Líbia e, a oeste, o Marrocos. Neste país, a aceitação da população teria sido estimulada pelo importante papel desempenhado pelos negociantes ingleses.

Durante muito tempo, a China foi o único produtor de chá, o que levou os ingleses a intervir de maneira draconiana em seus negócios internos. No entanto, os holandeses conseguiram aclimatar, em 1827, mudas de chá em Java; as grandes plantações inglesas de Assam começaram em 1834, as do Sri Lanka em 1842 e, antes do final do século XIX, as duas regiões surgiam como os principais fornecedores da Inglaterra.

O consumo das especiarias neste período amplamente divulgado em toda a Europa, foi essencialmente no plano gustativo que os franceses dos séculos XVII e XVIII criticaram os molhos com excesso de especiarias; além disso, ficaram surpreendidos ao constatarem que os outros povos da Europa continuavam a atribuir-lhes grande número de virtudes medicinais. Assim, o padre Labat escrevia o seguinte a respeito do açafão:

“Espanhóis, italianos, portugueses, alemães e todas as nações setentrionais como são os suecos, dinamarqueses, moscovitas e, inclusive, os holandeses, ingleses e flamengos, consomem-no em grande quantidade”. Colocam-no em todos os molhos, *ragoûts* e confeitarias. Pretendem que seja ele cordial, peitoral, anódino, aperitivo, sonífero; fortifica a memória; cura o resfriado e o azedume da pituíta. [...] Diz-se a seu respeito tão lindas coisas que eu acabaria por chatear o leitor se quisesse relatar todas elas.”

Na mesma época os dicionários franceses têm tendência a separar as especiarias-medicamentos das especiarias-aromáticas e, em vez de indicar a utilidade dietética destas últimas, fazem advertências contra sua utilização imoderada na cozinha. Assim, o *Dictionnaire de Trévoux*, na edição de 1704:

“ESPECIARIA. S.f. Toda espécie de droga oriental e aromática que tem qualidades quentes e picantes, como são a pimenta, a noz-moscada, o gengibre, o macis, a canela, o cravo-da-índia, a malagueta, etc. Não é saudável colocar especiarias demais nos molhos.”

E dedica outro verbete a:

‘ESPECIARIAS. S.f. pl. Diz também de drogas medicinais que vêm do Oriente, tais como o sene, a cássia, o incenso, etc.’”

Enquanto as duas qualidades distintas – calor e secura – pelas quais eram reconhecidas ainda no início do século XVII, se reportavam ao sistema da antiga física, as qualidades “quentes e picantes” que lhes foram atribuídas um século mais tarde são redundantes e limitam-se a remeter à sensorialidade.

Exemplo ainda mais claro de redução dos temperos unicamente à função gastronômica: a utilização do açúcar. Sabe-se que esse condimento foi, durante muito tempo, um produto farmacêutico, o que ilustra o velho adágio “apothicaire sans sucre”[boticário sem açúcar]. No século XVI, em *Le Viandier* de Taillevent, 40% das receitas que incluíam o açúcar eram, aliás, destinadas aos doentes. E na maioria das outras receitas, o açúcar tinha por função, como na farmácia, edulcorar a violência das especiarias sem lhes diminuir as virtudes; do mesmo modo, nos séculos XV e XVI, quando se difundiu a utilização do açúcar na cozinha francesa. A partir do século XVII, os cozinheiros e os comilões franceses esquecem, progressivamente, essas funções dietéticas e limitam-se a levar em consideração a harmonia dos sabores. Antes do final do século, a prática de adoçar carnes, aves, peixes e legumes é considerada uma falta de gosto; daí em diante, o açúcar só é utilizado com ovos, cereais, na preparação de bolos, ou com frutas, café, chá e chocolate.

A antinomia entre doce e salgado que se cria nessa época na França estrutura não só a cozinha, mas ainda o serviço de mesa: com algumas exceções, as iguarias doces só têm lugar no almoço e merenda, assim como nos últimos serviços do jantar e da ceia, a saber: entre os pratos principais e na sobremesa. Assim, as frutas que, durante séculos, tinham sido consumidas como *hors-d’oeuvre*, em conformidades com as prescrições médicas, tornaram-se quase todas, desde o século XVII, frutas de sobremesa.

Ambigüidade das atitudes médicas

Por vezes, os médicos dos tempos modernos tornaram-se cúmplices dessas transgressões. No entanto, longe de anunciar uma emancipação da gula, o século XVI e o início do XVII foram marcados por um reforço do poder médico sobre as práticas alimentares. Até metade do século XVII a dietética permaneceu uma disciplina viva, praticada pelos grandes médicos – em particular os dos reis Francisco I, Henrique III, Henrique IV e Luís XIII – e continuou a evoluir.

Antes de 1550, o princípio aceito por todos era que cada um deveria comer em conformidade com sua natureza. Por exemplo, no século XIII Aldebrandin escrevia o seguinte: “Quem quiser conservar a natureza que é bem saudável [...] que dê coisa semelhante à natureza de cada um, isto é coisa quente à natureza quente e coisa fria à natureza, e assim em relação às outras naturezas”. A partir da metade do século XVI verifica-se o triunfo do princípio contrário. Em 1607 *Le Thresor de santé* afirma de forma muito explícita que os alimentos “[...] de qualidade úmida e quente [convêm] àqueles com humor melancólico [isto é, seco e frio]; os frios e úmidos, aos coléricos [quentes e secos]; os quentes e secos, aos fleumáticos [frios e úmidos]; e os de bom suco e medíocre nutrição, aos sanguíneos [quentes e úmidos]”.

Na Idade Média, esse princípio de reequilíbrio pelos contrários não era desconhecido, mas aplicava-se habitualmente aos alimentos, às variações sazonais ou aos consumidores doentes, e não às pessoas com saúde. Um trecho de *Platine en françois*, relativo aos benefícios do vinho segundo as eras, ilustra bem a associação do mesmo à função nutriente e do contrário à função terapêutica:

“Nas pessoas idosas, o vinho serve de *remédio* porque seu calor sente repugnância pela frieza dos velhos; e é para os jovens *como carne* [isto é, alimento] porque a natureza do vinho é semelhante à sua natureza. Mas para os adolescentes e crianças, serve de alimento e remédio porque, embora seu calor seja forte em substância, pode não ser perfeito pela grande abundância de seu humor. E porque o vinho fornece à natureza deles calor, crescimento e alimento, e lhes desseca o humor e lhes serve de remédio.”

De princípio terapêutico, o reequilíbrio pelos contrários torna-se, no decorrer do século XVI, regra dietética. Dito por outras palavras, todos aqueles cujo temperamento não é sanguíneo são considerados agora desequilibrados, doentes em potencial, presas

de médico. Isso confirma o “imperialismo” médico, tanto mais que, daí em diante, cada um tem necessidade de um médico para lhe indicar o regime que lhe convém, enquanto na Idade Média a pessoa é informada diretamente pelo seu próprio corpo; dito por outras palavras, por seu apetite. Com efeito, lembremos o que Aldebrandin escrevia no século XIII:

“Muitas coisas que não são boas para engendrar bom sangue [são] convenientes para muitas naturezas e valem mais do que as [...] [que são boas em princípio para as pessoas de temperamento equilibrado] porque se, como diz Avicena, [...] o corpo do homem é saudável, quanto mais saborosos são os alimentos ao seu paladar, mais nutritivos se tornam para o seu organismo.”

Para o inapetente, o apetite deixa de ser um guia válido: precisa da ajuda do médico. Mas nem todos os consumidores – sejam eles membros das elites esclarecidas ou do povo ignorante! – aceitam escutar, em vez de seu apetite. Entre as prescrições médicas e o comportamento dos comilões alarga-se o fosso: tal situação é confirmada por uma grande quantidade de textos literários, poesias e canções.

Além disso, vários médicos do século XVII, em vez de continuarem a enunciar os princípios que servem de fundamento à prática, dedicam-se a justificar as práticas Na moda entre os grandes. Por exemplo, a de beber vinho gelado, introduzida na França no decorrer do século XVI, como imitação dos italianos e espanhóis.

Em 1580, Laurent Joubert não chegou ao termo da complacência em relação a esse novo costume da aristocracia: tendo permitido que, no verão, as garrafas de vinho fossem refrescadas na água de um poço – água bem fresca que, de qualquer modo, era misturada ao vinho antes de ser bebido -, no entanto, recusou que o vinho fosse refrigerado com gelo ou neve. Em 1659, na obra *Conclusions sur lê boire à la glacê et à la neige*, o Dr. Alziari vai mais longe: se continua a condenar o costume de “beber a neve em substância” – e, portanto, de colocá-la diretamente no vinho à maneira de Henrique III e dos romanos na Antiguidade -, acaba autorizando e inclusive recomenda refrescar as garrafas em baldes com gelo, durante os períodos de grande calor porque, diz ele, “a água dos poços não é suficiente para dar à bebida o grau de frio exigido pela natureza” para compensar o excesso de calor. Ora, não só a bebida gelada tinha sido introduzida nas prática da aristocracia francesa desde Henrique III, mas a maneira de utilizar a neve ou o gelo já era a que preconizava o autos. “Julgo que, no presente, por toda parte em que se bebe com gelo ou neve, estes não sejam utilizados de outra maneira.”

O mesmo procedimento é adotado para as frutas. Em 1683, em *Traité de l'usage dês fruits dês arbres pour se conserver en santé ou pour se guérir lorsqu'on est malade*, Nicolas Venette lembra, em primeiro lugar, o princípio de comer, como entrada, o maior número possível de frutos sumarentos. Mas, tendo sido prestada essa homenagem aos princípios tradicionais, ele parece procurar argumentos propícios a justificar a prática em vias de se estabelecer que preconizava servir todas as frutas na sobremesa:

“As frutas que têm qualidade doce e agradável ao paladar são menos frias do que as outras: assim, embora figos, uvas, pêras, maçãs e outras frutas de natureza semelhante sejam bastante úmidas, no entanto têm apenas uma frieza que não passa os limites do primeiro grau. É por essa razão que se tornam muito doces, alimentam um pouco mais do que as outras, sendo que sua matéria está mais relacionada com nossas partes. Mas se, com sua doçura natural, têm odor de âmbar ou almíscar, então partes tênues e penetrantes que regozijam nosso coração e nosso cérebro, e fazem com que as possamos digerir melhor do que as outras.”

Parece que os progressos consideráveis da arboricultura no decorrer do século XVII tornam, assim sem objeto as advertências dos Antigos em relação às frutas que tinham sido avaliadas de uma forma completamente diferente.

Enfim, o desenvolvimento da química, desde o século XVI, inclusive entre alguns médicos franceses, contribui também para minar os princípios da antiga dietética. Em *Lê Pourtraict de la santé* (1606) – e à semelhança dos especialistas da dietética medievais -, Joseph Du Chesne sublinha, em primeiro lugar, o duplo efeito gastronômico e dietético de todos os temperos e depois, em particular, das especiarias.

Mas quando trata especialmente de alguns desses condimentos, já não mantém o discurso hipocrático-galênico. Acerca da pimenta – considerada tradicionalmente como a mais ardente das especiarias e da qual, sem dúvida por essa razão, os cozinheiros franceses se tinham afastado havia três séculos – ele escreve:

“Começarei pela pimenta, entendendo falar da preta e redonda, que é a mais comum e que o vulgo julga ser a especiaria mais quente, o que é causa de alguns terem receio de utilizá-la. Quanto a mim, considero a pimenta a melhor e mais saudável de todas as especiarias, inclusive das menos quentes. Porque essa grande, picante ou pungente qualidade da pimenta que se apercebe no gosto e na acrimônia que deixa na língua, lhe advém de um sal arônico, designado assim pelos químicos, sutil e penetrante, que corta, amolece e, por conseguinte, dissolve todas as borras e viscosidades tanto do

estômago, quanto das outras partes, razão pela qual os Antigos acharam que era apropriada para a cura da febre quartã e outras doenças.”

Algumas páginas mais acima, ele tinha procedido à demolição completa da imagem habitual do açúcar:

“Sob sua brancura o açúcar esconde um grande negrume e sob sua doçura uma acrimônia bastante grande igual à da água-forte. Inclusive, é possível tirar dele um dissolvente que dissolverá o ouro. Os que conhecem a anatomia interna das coisas e penetram além da casca, podem falar disso, e não que pensam ser sábios e nada entendem do assunto”.

Se o açúcar já não é a doçura substantificada, se já não é o edulcorante por excelência, nesse caso fica abalada toda a ciência farmacêutica, toda a dietética dos sabores e toda a significação da cozinha à base de especiarias.

Embora tivesse sido médico de Henrique IV, Joseph Du Chesne apresentava, no início do século XVII, um pouco a figura do marginal na França; no século XVIII a obra de referência é o *Traité des aliments* de Louis Lémery (1705); e se Jacques-Jean Bruhier, encarregado em 1755 de preparar a terceira edição, o ataca frequentemente, sua visão dos alimentos e da respectiva digestão não deixa de ser menos química do que a sua. Como ele, fala sistematicamente, para cada alimento, “dos princípios químicos que contém”. Continua a pensar que a cozinha favorece a digestão dos alimentos, mas levanta-se contra os cozinheiros demasiado longos e chega a afirmar que alguns alimentos devem ser consumidos crus:

“Entre os alimentos existem alguns que têm necessidade de preparação, como a carne dos quadrúpedes, aves e vários peixes; outros que se comem tais como a natureza os apresenta, por exemplo, as frutas maduras, as ostras, etc. [...] É necessário observar que se os alimentos têm necessidade de cocção, nesse aspecto, não se deve cair no excesso. Estou intimamente persuadido de que, em relação à saúde e ao paladar, é mais vantajoso pecar por escassez do que por excesso. É seguro que o suco se perde numa cocção demais e, por conseguinte, as fibras ressecam. Por consequência, os alimentos tornam-se menos nutrientes e mais difíceis de digerir porque as fibras dessecadas endurecem e resistem mais a ação do estômago.”

A razão é que tal ação não é representada como um cozimento, mas como uma dissolução por diferentes sucos.

Quando trata dos temperos, Bruhier não esquece que uma de suas funções é corrigir os efeitos do alimento. Mas desenvolve essa idéia utilizando termos que nada tem a ver com os da física tradicional:

“E necessário combater todos os defeitos das substancias líquidas com os remédios que lhes são opostos; empregar os ácidos e os diluentes aquosos contra as soluções alcalinas; os elementos azedos e aquosos contra a matéria oleosa e pútrida, etc.”

“Infelizmente, os temperos são feitos para lisonjear o paladar, irritar o apetite ou, para ser mais claro, produzir um apetite fictício [...] Ora, o que haverá de mais pernicioso do que esse costume, considerando-se que, segundo o célebre Boerhave, os temperos extraídos dos ácidos, sal e ervas aromáticas prejudicam até mesmo as pessoas mais saudáveis por sua acrimônia dominante, machucam os pequenos vasos que formam os tecidos das partes mais necessárias para a vida e, em vez de alimentar, tornam o corpo mais pesado, estimulando-o a carregar-se de uma quantidade de alimentos que excede sua necessidade? Quanto às matérias gordurosas e oleosas, inseridas em grande quantidade, são contrárias à saúde, na medida em que distendem e enfraquecem as partes sólidas.”

O principal perigo parece encontrar-se não mais do lado dos alimentos, mas do tempero. “Assim, acrescenta o autor, não estamos vendo que as pessoas que têm mesas mais abastadas e delicadas, gozam de mais saúde do que as outras, ou vivem mais tempo? É exatamente o contrário; essas vantagens pertencem às pessoas sóbrias que se contentam com alimentos simples e somente os temperam quando sua insipidez o exige.” Essa tirada irônica visa pessoas que, em meados do século XVIII, ainda acreditavam, como o editor de *Le Cuisinier françois* um século antes, que uma boa cozinha conserva a saúde. Mas essas pessoas, com toda a certeza, já não eram assim tão numerosas.

CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS

O cultivo de plantas medicinais deve ser de maneira racional e produtiva. Ele deve atender as necessidades básicas para o qual foi dimensionado, seja para produção em grande escala ou para consumo próprio. Tal preocupação de princípios ativos.

Em nosso trabalho, procuramos mostrar que as plantas medicinais, em sua maioria, têm exigências próprias de:

- Tipos de solo específicos (arenoso, argiloso, brejoso, etc.)
- Espaçamento apropriado entre si e entre fileiras.
- Épocas mais indicada para plantio (meses, primavera, verão, outono, inverno, ano todo, etc.)
- Época de colheita (varia de dias a meses e anos algumas após floração outras antes da floração)
- Partes usadas (raiz, bulbos, casca, folhas, flores e sementes)
- Sistema de propagação (sexuada, sementeira/transplante, sementes, semeadura direta; assexuada ou vegetativa, estacas de folhas, de caules, raízes, bulbos, rizomas, filhotes ou rebentos e divisão de touceiras.)
- Secagem e armazenagem (cuidados especiais com as embalagens).
- Controle de pragas (só usar defensivos naturais).

TIPO DE SOLO

Quando ao tipo de solo é válido lembrar que uma boa adubação orgânica conduz a bons resultados, pois ela é um dos principais agentes de estruturação dos solos. Em alguns casos faz-se necessário o uso de calcário ou de outros nutrientes minerais.

Lembramos também, que algumas plantas têm como preferência solos brejosos e alagados entre elas temos: o agrião, a cavalinha, o chapéu-de-couro e outras.

Como podemos observar cada planta possui determinadas necessidades, logo seria prudente planejarmos o plantio das espécies que se adaptam ao clima, ao tipo de solo e localização de nossa propriedade. Caso contrário, as plantas poderão produzir uma quantidade muito pequena de princípios ativos, tornando-se impróprias para fins terapêuticos.

Todavia, o solo pode ser corrigido em seu PH e receber irrigação artificial, pois a maioria das plantas produz adequadamente em solos férteis, leves, bem drenados e com faixa de PH variando entre 6,0 e 6,5.

Naturalmente, tem que se levarem em conta os custos finais dos investimentos se quiser adequar o solo para produzir determinada planta.

Existem ainda outros cuidados básicos a ser considerados antes do plantio de plantas medicinais entre eles: evitar o plantio em beira de estrada, pois as plantas absorvem gases tóxicos emitidos pelos veículos, também, deve-se evitar o cultivo em locais que tenham sido intensamente cultivados, pois podem conter resíduos tóxicos de defensivos agrícolas, além disso, o cultivo não deve estar próximo à reservatórios de água que estejam sujeitos à contaminação, redes de esgotos, valas, ravinas, cursos de água poluída, etc.)

SISTEMA DE ESPAÇAMENTO

O espaçamento está relacionado com a capacidade de absorção de nutrientes pela competição alimentar.

Em se tratando de ervas, os espaçamentos são pequenos ainda assim variáveis, e necessários. Temos, os cipós e trepadeiras que formam espaldeiras ou caramanchões, e também os arbustos, variam em conformidade com suas características peculiares. Temos ainda, as árvores de grande porte cada qual com seu espaçamento adequado em função de sua altura e galhada, como é o caso dos Eucaliptos, Jatobás, Sucupira, etc. que necessitam vários metros entre si.

A maioria das ervas pode ser plantada em canteiros com as seguintes dimensões: 1,0m à 1,2m de largura, e não deve exceder a 10,0m. de comprimento.

A altura fofa deve estar entre 0,2m à 0,3m. Sendo que as sementes aí lançadas devem receber uma cobertura com areia fina ou solo peneirado.

No que diz respeito à construção de viveiros para mudas, eles deverão ser construídos, como “ripado” na direção norte-sul, ou com uma cobertura que permita o controle da iluminação solar, para que haja um sombreamento adequado.

ÉPOCA DE PLANTIO

Cada planta possui uma época favorável para plantio, seja primavera, verão, outono ou inverno. Todavia, a grande maioria das ervas medicinais e hortaliças, podem ser plantadas o ano todo.

ÉPOCA DE COLHEITA

Algumas plantas colhem-se após 30 dias, outras após anos, quando as folhas estejam maduras. No caso de algumas raízes, e certas sementes muitos anos após o plantio.

Todavia, as folhas de uma maneira geral, devem ser colhidas pouco antes da floração, época em que os princípios ativos se manifestam em maior quantidade.

Normalmente na florada, a maioria das plantas transfere grande parte dos princípios ativos para as flores.

A melhor hora para colher é pela manhã, após o orvalho ter secado, ou à tarde, quando o sol estiver bem fraco. Em dias nublados e secos pode colher a qualquer hora.

PARTE USADA

Como sabemos nas plantas medicinais, os princípios ativos podem concentrar-se mais nos bulbos, outros nas raízes, caules, folhas, flores, frutos, etc. Por isso, temos de ter cuidados especiais, bem como ferramentas e equipamentos apropriados ao coletar, transportar, ao secar e armazenar as partes usadas.

PROPAGAÇÃO

A propagação pode ser feita através de duas formas básicas: sexuada (por sementes), e assexuada (por estruturas vegetativas caules e brotos).

A forma sexuada, não garante as mesmas características originais da planta mãe. A propagação por estruturas vegetativas é recomendada porque transmitem exatamente as mesmas características da planta mãe. Os métodos mais usados são: estaquia, mergulhia, divisão de touceiras e as alporquias. Podem ser reproduzidos por estaquia de caules e galhos: o boldo, a erva-doce, a alfavaca, etc.; por estaquia de folhas: o saião, o balsamo, a fortuna etc.; por estaquia de raízes e rizomas: o confrei, a araruta etc. Em alguns casos de estaquias, é necessário imergir as estacas por 24h. em ácido giberélico (hormônio estimulante de enraizamento) como é caso do alecrim, etc. No caso de touceiras, as partes separadas são plantadas no local definitivo, é o caso do capim-limão, e da mil-folhas etc.

SECAGEM E ARMAZENAGEM

Todas as plantas devem secar-se à sombra, em local bem ventilado, para evitar a diminuição da quantidade dos princípios ativos. As flores devem estar amarradas em feixes e não devem encostar em nada. As folhas são colocadas em bandejas com tela. As raízes depois de lavadas com água, devem ser cortadas ao meio e colocadas em bandejas com tela. Todas as plantas devem estar devidamente identificadas por etiquetas e colocadas em sacos de juta. Quando armazenadas, não podem encostar umas nas outras.

CONTROLE DE PRAGAS

No controle das pragas, só usar defensivos naturais. Um deles, é o processo rotativo das culturas, o outro é associar plantas que repelem alguns insetos, pulgões e lagartas. Entre elas, temos:

- 1-Chá de camomila – um punhado de flores imerso em água fria durante dois dias – combate doenças causadas por fungos.
- 2-Macerado de urtiga – 500g. de folhas frescas, ou 100g. de folhas secas em 1000ml. de água. Deixa-se descansar durante 2 dias num recipiente escuro. Após isso, dilui-se o conteúdo em 10.000ml. de água e aplica-se diretamente nas plantas ou no solo. – combate pulgões e lagartas.
- 3- Soro de leite aplicado sobre as plantas – mata os ácaros.

Existem vários outros defensivos tais como: cravo de defunto, canela cinamomo, salsa, etc. Todavia, o tabaco não deve ser aplicado em plantas medicinais.

CULTIVO E UTILIZAÇÃO DAS ERVAS

PLANTA	COMO CULTIVÁ-LA	ALGUNS USOS
	Planta que se adapta em solos argilosos, devendo ser plantada com espaçamento de	É utilizada para dissolver coágulos e eliminar

ABACAXI	0,6m x 1,2m. A época de plantio vai de dezembro a janeiro. O sistema de propagação ocorre através de divisão de touceiras e mudas.	tecidos necrosados, sendo a bromelina a responsável por esses efeitos. O abacaxi amacia carnes e auxilia a digestão.
AÇAFRÃO	A época de plantio recomendada é a primavera. O sistema de propagação ocorre através de divisão de touceiras e raízes. Planta que se adapta em solos argilosos, sendo cultivada com espaçamento de 0,25m x 0,55m. A época de colheita recomendada é no inverno.	Estimulante e em tratamento de distúrbios sanguíneos. Utilizado também para aliviar contusões, infecções dos olhos e inflamação das fossas nasais.
ALCACHOFRA	Recomenda-se o plantio entre os meses de dezembro a janeiro e a colheita entre outubro e novembro. O solo ideal é o areno argiloso, sendo cultivada com espaçamento entre 1,0m x 1,2m. Sua propagação se dá principalmente por mudas e sementes.	Diurético e eliminador do ácido úrico, atua em reumatismo e nos distúrbios hepáticos e digestivos.
ALECRIM	Perene. Necessita de muito sol e de solo arenoso/ calcário. Pode-o após a floração. Propaga-se por estaquia, mergulhia e sementes. Adotar espaçamento de 1,0m x 0,6m. Época de plantio: setembro a novembro.	É tempero para pratos de carne e frango, também usado em grinaldas e coroas de flores.
ALFAVACA	Planta que requer um solo rico em matérias orgânicas e terra bem drenada. A propagação ocorre através de sementes e estaquia. Época de plantio: novembro a janeiro.	Indicado para dores decorrentes de gases e disenteria. Usada em gargarejos e bochechos contra dor de garganta, mau hálito e aftas.
ALFAZEMA	Perene. A lavanda inglesa é a mais intensa. Aconselhável fazer uma cobertura no inverno. Propaga-se a partir de cortes no outono ou primavera, e por sementes, mergulhia, divisão de raízes e estaca de galho. Prefere sol pleno e solo alcalino com cascalho. Espaçamento: 0,2m a 0,5m. Época de plantio: março (sementes), outubro/ novembro (estacas).	Cicatrizante e é empregado em bochechos contra aftas e outras afecções da mucosa bucal. Cultivada também pelo aroma, é incluída em sachês.
ALHO	Annual. Plante os dentes de alho com 15cm de profundidade e espaço de 0,20m x 0,10m, em solo rico, no outono e até meados do inverno, ou na primavera, no caso de regiões mais frias. Retire os bulbos quando as folhas ficarem amarelas e seque-os ao sol.	Condimento básico em muitas receitas, o alho é também usado em vários remédios caseiros e como repelentes se insetos.
	Annual. Semeie depois de passado todo o perigo de geada. Precisa de solo rico e proteção contra ventos fortes. Regue	As folhas são usadas para temperar saladas. Molhos e pratos de legumes e

ANETO	muitas vezes e corte as inflorescências, a não ser que queira que as sementes se desenvolvam. Para ter um suprimento contínuo, semeie a cada mês e meio.	peixes. As sementes são postas em conservas de vinagre e pickles.
ARNICA MONTANA	Planta que se propaga através de semente e divisão de touceiras. Adapta-se melhor em solos arenosos, sendo indicada o plantio com espaçamento de 0,3m x 0,3m, podendo ser cultivada em qualquer período do ano.	É anti-séptica e analgésica. Combate contusões, quedas, distensões, hematomas e dores reumáticas.
ARTEMÍSIA	Perene. Existem vários tipos: com perfume cânfora, limão e tangerina. Propaga-se por divisão de touceiras ou estaquia, na primavera ou no outono. Disponha as plantas com espaçamento de 1,0m x 1,5m, em pleno sol e num solo comum bem drenado. Desbaste na primavera.	As folhas secas são utilizadas como um eficaz repelente de traças. Seu chá combate problemas no ovário, lombrigas e anemia.
BABOSA	Planta de ambiente seco e clima quente. Não tolera solos encharcados. O espaçamento de plantio recomendado é de 0,5m x 0,7m. Sua propagação se dá principalmente com sementes ou brotos. Pode ser plantada a qualquer época do ano.	É indicada para tratamentos de câncer, problemas pulmonares, digestivos, ferimentos e queimaduras.
CAMOMILA ROMANA	Perene. Pode ser podada para obter-se uma perfumada cobertura do solo resistente à seca. Semeie na primavera em solo medianamente rico; transplante, deixando 0,5m x 0,2m de espaço entre as mudas. Propagação por sementes ou brotos na primavera ou no fim do verão.	Das folhas secas obtêm-se um chá calmante.
CEBOLA	Planta que se adapta em solo arenoso rico em matéria orgânica, com acidez média e baixa. A sementeira deve ocorrer em sementeiras, entre os meses de março a junho. O espaçamento para o plantio deve ser de 0,10m x 0,25m.	Hipotensora, hipoglicemiante, hipodolesterômica, hipolipêmica, analgésica e antiinflamatória.
CEBOLINHA	Perene. Desenvolve-se com facilidade a partir de sementes, em solo moderadamente rico e com muito sol. A não ser haja interesse apenas pelas flores, pode evitar regularmente a floração e preservar o sabor. Divida os tufo a cada três primaveras.	As folhas delicadas do cebolinha, com sabor de cebola, são em geral picadas e acrescentadas a saladas e pratos de legumes.
CEREFÓLIO	Annual. Assemelha-se a salsa. Semeie na primavera no local definitivo onde quer que se desenvolva (não se transplanta bem), ou plante as sementes no outono para colher na primavera. Em áreas quentes, cultive-os nos meses frescos.	As folhas, com seu delicado sabor, semelhante ao do anis, são um dos ingredientes da mistura de ervas conhecidas como <i>finer herbes</i> . Muito usadas em

		sopas e saladas.
CHAPÉU DE COURO	Planta que exige solo brejoso e alagadiço. Deve ser plantada no verão ou outono. O espaçamento para o plantio deve ser de 0,50m x 0,70m. Sua propagação se dá através de sementes e mudas.	Em decocção cura reumatismos, artrite, arteriosclerose, sífilis e gota. Utilizado também para problemas dos rins.
CONFREI	Pode ser planta em qualquer época do ano. Prefere solos areno argiloso, sendo adotado espaçamento de 0,8m x 0,8m. Sua propagação ocorre através de touceiras.	Propriedades cicatrizantes e emolientes. O cataplasma trata de fraturas ósseas, varizes e queimaduras.
COPAÍBA	Planta que se adapta melhor em solo argilo arenoso. Por se tratar de uma árvore, deve ser cultivada com espaçamento de 18,0m x 18,0m. Seu plantio deve ocorrer nos meses de setembro a novembro. Sua propagação se dá por sementes e mudas.	Indicado para infecção urinária, disenterias, urticária, úlceras, leucorréia e dermatoses em geral.
ERVA CIDREIRA	Perene. Desenvolve-se lentamente a partir das sementes e touceiras. Semeie dentro de casa dois meses antes da última geada. Em regiões frescas, semeie também no outono. Transplante as plantas novas para um solo leve e arenoso, a pleno sol, ou em sombra parcial, com intervalos entre as mudas de 0,6m. A erva cidreira é suscetível a doenças quando plantada com pouco espaço entre as plantas. Semeia-se espontaneamente.	Afecções do estômago, nervos, insônia, palpitações do coração e contra gases.

ESPINHEIRA SANTA	Planta que deve ser cultivada no verão, preferencialmente em solo areno argiloso, com espaçamento de 3,0m x 3,0m. Sua propagação ocorre através de sementes e mudas.	Usada principalmente em casos de úlceras e fermentações anormais do intestino.
ERVA DOCE OU ANIS	Annual. Semear na primavera em terra fofa, bem drenada e seca. Mudas finas com espaço entre as sementes de 0,7m x 0,5m. A erva doce precisa de 120 dias sem geada para produzir sementes completamente maduras. Propagação através de sementes. Época de plantio vai de janeiro a maio.	Usada como carminativo, calmante, combate náuseas, insônia, cólicas e vômitos. Aumenta o leite materno.
ESTRAGÃO	Perene. Para a culinária, cultive o estragão francês. Propaga-se apenas por estaquia ou divisão de touceiras (o estragão russo propaga-se por sementes e é menos saboroso que o francês). Prefere os solos bem drenados, ricos e sol direto. O plantio	As folhas são usadas principalmente como tempero delicado e aromático para frango, peixes e saladas.

	se dá no verão e outono. Ter o cuidado de plantar com espaçamento de 0,15m x 0,050m	
FUNCHO	Perene. Desenvolve-se com facilidade, a partir de sementes, em solo alcalino e em pleno sol. Recomenda-se plantar no verão. Transplante as mudas, deixando um intervalo de 0,8m x 0,2m entre elas.	Também é digestivo, antiespasmódico, emenagogo, galatagogo, tônico e vermífugo.
GENGIBRE	Planta que se adapta melhor em clima quente e em solo arenoso. A época de plantio deve acontecer entre o inverno e primavera. Seu plantio deve obedecer ao espaçamento 0,3m x 0,8m. Sua propagação ocorre com a divisão dos rizomas.	Tem propriedades estimulantes, rubefacientes, carminativas e para combater doenças respiratórias.
GERÂNIO	Perene, cultivada como anual. Existem numerosas espécies. Propagam-se por mudas e gostam de sol e de solo úmido e bem drenado.	As folhas dão um delicado sabor floral às gelatinas e sobremesas e também são incluídas em sachês. Trata a diarreia.
GERVÃO	Seu plantio deve ocorrer na primavera. Sua propagação se dá através de mudas e divisão das raízes. Adapta-se melhor em solo argilo arenoso. Deve ser plantada com espaçamentos de 0,5m x 0,8m.	Indicado para dores no fígado, no estomago, febres, prisão de ventre, diurético e emenagogo.

GUACO	Planta que prefere solos argilo arenoso, devendo ser plantada com espaçamento 1,0m x 1,5m. O período de plantio deve ser entre os meses de setembro a dezembro. Sua propagação ocorre através de estacas.	Dissolve catarro dos brônquios, amenizando inflamações de garganta.
HORTELÃ	Perene. A hortelã pimenta e a hortelã verde são as espécies mais comuns. As hortelãs se desenvolvem ao sol ou em sombra parcial, e requerem solo enriquecido e regas regulares. Propaga-se com rapidez (sementes, estacas de galho e de raiz e divisão de touceiras), a não ser que as raízes encontrem barreiras no solo. Adotar espaçamento de 0,30m x 0,30m. Época de plantio: junho a dezembro.	Muitas vezes é usada como acompanhamento de carne de carneiro ou pepino, ou incluída em bebidas geladas ou chás refrescantes. Indicado para aliviar doenças das vias respiratórias e os efeitos dos gases estomacais.
	Perene. Em áreas com mais de uma geada ocasional, deve-se cultivar o louro num vaso, posto em área ensolarada, e transferi-lo no inverno para um local fresco e claro.	As folhas são usadas para temperar feijão, ensopados e molhos, e como aromatizante em

LOURO	Propaga-se a partir das sementes, touceiras, mudas ou mergulhia em qualquer tipo de solo. O loureiro é uma árvore que pode ser podada em várias formas. Adotar espaçamento para plantio de 3,5m x 3,5m. Época de cultivo: setembro a outubro.	saches. Tem efeitos anti-sépticos, estimulantes, sedativos e sudoríficos.
MALVA	Planta que se adapta ao solo areno argiloso, devendo ser plantado com espaçamento de 0,2m x 0,5m. Recomenda-se seu plantio na primavera e outono. Sua propagação se dá através de sementes, divisão de touceiras e estacas.	A cataplasma das folhas é usada contra artrite, gota, úlceras. Atua como calmante, laxativo e favorece a cicatrização e processos gastrointestinais.
MANJERICÃO	Anual. Brota facilmente da semente. Semeie dentro de casa, com intervalos de 0,30m x 0,30m, no início da primavera, ou ao ar livre quando passar as geadas. O manjericão precisa de solo medianamente rico e bem drenado, além de muito sol. Retire as extremidades para estimular a ramificação, e os botões floridos para manter o crescimento.	As folhas são o complemento clássico dos tomates; também usadas como tempero para saladas, molhos e legumes. Contra gases estomacais e digestivo.

MANJERONA	Perene. A manjerona plantada em vaso cresce um pouco mais e é uma planta atraente. Semeie-as dentro de casa e transplante-a para solo rico e leve, em pleno sol, ou cultive-a por divisões de touceira da primavera ao outono, ou por estaquia. Adotar espaçamento de 0,2m x 0,3m. Época de plantio: verão	Esta erva atinge seu melhor desempenho quando combinada com tomilho para temperar recheios, em pratos de carne ou frango. Indicado para fraquezas musculares e dos nervos.
MARACUJÁ	Verão é a época para seu plantio. O solo deve ser arenoso com espaçamento de mudas com 2,5m x 3,0m. Sua propagação ocorre através de sementes e mudas.	Sedativa, analgésica, e utilizada para dores de cabeça, ansiedade e perturbações nervosas.
MARROIO BRANCO	Perene, exceto em climas muito frios. As sementes podem ser espalhadas no começo da primavera, mas germinam lentamente. Plante a intervalos de 0,25m x 0,25m. Também se propaga por divisão de touceiras ou estaquia. Prefere o sol pleno e solo arenoso.	Usada em confeitaria; também usada na composição de xaropes para tosse, gargarejos e como chá estimulante do apetite.
MULUNGU	Planta que se desenvolve melhor em solo areno argiloso. Plantar preferencialmente na primavera e verão, adotando espaçamento de 3,0m x 3,0m. Sua	Anticonvulsivante, poderoso calmante, analgésico e pressão alta.

	propagação se dá por estacas ou sementes.	
ORÉGANO	Perene. Prefere solo bem drenado, levemente alcalino e sol pleno. Propaga-se por sementes, divisão de touceiras ou estaquia.	As folhas são temperos preferidos de muitos pratos italianos.
PATA DE VACA	Preferencialmente plantar no verão, em solo areno argiloso. Por se tratar de uma árvore o plantio deve ocorrer com espaçamento de 4,0m x 4,0m. Sua propagação se dá por sementes.	Poderoso hipoglicemiante, indicados em diabetes e elefantíase.
QUEBRA PEDRA	Sua propagação se dá através de sementes e mudas. Verão é a época recomendada para o plantio. O tipo de solo recomendado é areno argiloso e o espaçamento nos canteiros deve ser de 0,2m x 0,3m.	Diurética (toda a planta), e contra diabetes (a raiz). É anitespasmódica e ajuda na eliminação de ácido úrico pela urina.
SALSA	Bianual. A salsa gosta de solo areno argiloso, bem drenado e pleno sol, ou sombra parcial. A germinação é lenta. Seja paciente e conserve o solo úmido. Plante a intervalos de 0,1m x 0,15m. Época de plantio: qualquer época do ano.	Um dos temperos mais utilizados na culinária brasileira, é um complemento saboroso para saladas e molhos. O chá da salsa é um tônico saudável.
SALSAPARILHA	A propagação dessa planta se dá através de sementes, estacas e mergulhais. Tem preferência por solo argilo arenoso sendo plantada com espaçamento de 2,0m x 2,0m. O plantio deve ocorrer no verão.	Apenas a raiz é utilizada, sobretudo em problemas respiratórios. É depurativa, diurética e sudorífica.
SÁLVIA	Perene. Há muitas espécies e variedades. Adapta-se melhor em solo arenoso, com cascalho e muito sol. Propague as variedades florescentes por sementes e as outras por estaquia ou mergulhia. Adotar espaçamento de 0,4m a 0,7m. Época de plantio: primavera e outono.	Usam-se as folhas em molhos e recheios e como ingrediente de muitos remédios tradicionais como por exemplo regulador das funções digestivas.
SEGURELHA	A segurelha de inverno é perene; a segurelha de verão é anual e mais delicada. Semeie a de verão em solo rico, leve e úmido; plante a intervalos de 0,2m x 0,2m. A segurelha de inverno floresce em solos mais pobres e com menos água. Propaga-se por sementes, divisão de touceiras ou mudas.	A segurelha é usada como tempero em salsichas e outras carnes, podendo ser acrescentada ao <i>bouquet garni</i> (“buquê de ervas aromáticas”).
SENE	Planta que se adapta melhor em solo areno argiloso. Recomenda-se o plantio com espaçamento de 0,7m x 0,7m. O melhor período para o cultivo é entre o verão e outono. Sua propagação se dá	Têm propriedades laxantes (folhas e vagens secas).

	através das sementes e estacas.	
TANCHAGEM	Deve ser plantada no inverno. Sua propagação se dá por sementes. Adapta-se melhor em solos areno argiloso, devendo ser cultivada com espaçamento de 0,2m x 0,5m.	Cicatrizante (uso externo) e problemas respiratórios (uso interno).
TANACETO	Perene. Pode-se plantar as sementes ou cultivá-la por divisão de touceiras. Sua propagação por sementes é espontânea e deve ser controlada para evitar que se desenvolvam ervas daninhas. Plante em sol pleno ou parcial, em solo comum, com espaçamento de 1,0m.	As flores secas ficam muito bonitas em arranjos florais, além de ser repelente de traças e outros insetos.
TOMILHO	Perene. As diferentes espécies de tomilho incluem as do tipo limão, laranja e a de jardim. A última é a mais usada na culinária. O tomilho propaga-se em terrenos inclinados e secos, por sementes ou estaca de galho. Desbaste após a floração.	As folhas acrescentam um sabor picante às carnes e legumes; os brotos são o ingrediente principal do <i>bouquet garni</i> (“buquê de ervas aromáticas”).
VALERIANA	Planta que se adapta melhor em solos areno argiloso, devendo ser plantada com espaçamento de 0,50m x 0,70. Sua propagação ocorre através da divisão das raízes e sementes. As melhores épocas para o plantio são no verão e outono.	É um potente sedativo, também utilizada com antiespasmódico e dores intestinais.

PLANTAS VENENOSAS

Todas as plantas listadas abaixo contêm substâncias químicas tóxicas que podem causar enfermidades graves ou a morte.

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA	OUTROS NOMES
Absinto	Artemisia Absinthium	Compostas	alvina, erva dos vermes, losna.
Acônito	Aconitum napellus	Ranunculáceas	
Arnica	Arnica Montana	Compostas	
Burrawang	Macrozamia communis	Zamiáceas	
Castanheiro da Índia	Aesculus hippocastanum	Hipocastanáceas	
Cedro branco	Melia azederach	Meliáceas	
Chapéu de Napoleão	Thevetia peruviana	Apocináceas	
Cicuta da Europa	Conium maculatum	Umbelíferas	
Confrei	Symphytum officinale	Boragináceas	consolda, erva do cardeal
Convalária	Convallaria majalis	Liliáceas	círio de N ^a Sra, flor de maio
Dedaleira	Digitalis purpúrea	Escrofulariáceas	digital, erva dedal
Dormideira	Papaver somniferum	Papaveráceas	papoula
Dulcamara	Solanum dulcamara	Solanáceas	doce amarga, uva de cão
Erva de Sta. Bárbara	Barbarea vulgaris	Crucíferas	agrião da terra
Erva de Sta. Maria	Chenopodium ambros.	Quenopodiáceas	ambrósia, menstrução
Erva Moura	Solanum nigrum	Solanáceas	maria preta, caraxixu
Espirradeira	Nerium oleander	Apocináceas	eloendro, oleandro
Estramônio	Datura stramonium	Solanáceas	figueira brava, zabumba
Giant Stinging Tree	Dendrocide excelsa	Urticáceas	
Guiné	Petiveria alliacea	Fitolacáceas	amansa senhor, tipi, pipi
Hera do Canadá	Toxicodendron radicans	Anacardiáceas	
Lírio Azul	Iris versicolor	Iridáceas	
Mamoneira	Ricinus communis	Euforbiáceas	mamona, rícino
Meimendro Negro	Hyoscyamus niger	Solanáceas	hioscíamo, velenho
Pervinca Rosa	Cataranthus roseus	Apocináceas	boa noite, vinca
Sabugueiro	Sambucus nigra	Caprifoliáceas	sabugo, sabugueiro negro
Teixo	Taxus baccata	Taxáceas	
Wintersweet	Acokanthera oblongifolia	Apocináceas	

DETALHAMENTO DE DUAS ERVAS TÓXICAS

ERVA MOURA – *Solanum Nigrum* – SOLANÁCEAS.

Os frutos e as folhas da erva moura são venenosos, porém esta erva daninha tem uma reputação exagerada como planta venenosa devido à confusão com a beladona, uma planta rara na Brasil. Suas folhas cruas e os frutos verdes devem ser considerados venenosos, como qualquer outro fruto maduro que tenha sabor amargo. A erva moura é uma planta com caule quebradiço, que pode atingir até 1m de altura, e apresenta folhas ovaladas, diminutas flores brancas em forma de estrela e pequenos frutos redondos negros. Cresce espontaneamente em jardins abandonados, em volta de valas e em outros locais não cultivados.

ESPIRRADEIRA – *Nerium oleander* - APOCINÁCEAS

Todas as partes da planta são muito venenosas, sendo que inúmeras mortes foram causadas pela ingestão de folhas ou flores. Algumas pessoas ficaram inconscientes após inalarem a fumaça proveniente da queima de sua madeira e diz-se ainda que ocorreram envenenamentos como resultado da manipulação de alimentos com pequenos galhos da planta. O oleandro comum é um arbusto que gosta de sol, pode atingir até 6m de altura, tem folhas delgadas e vistosos cachos de flores róseas, vermelhas ou brancas. Todas as partes da planta, quando cortadas, liberam uma seiva grossa e leitosa, que queima os olhos e a boca. Suas folhas são comidas por lagartas de borboletas que, então, tornam-se venenosas para as aves.

PLANTAS EXÓTICAS

As plantas exóticas apresentadas neste trabalho estão entre as mais largamente utilizadas em fitoterapia pelo mundo afora. Na verdade, foram escolhidas por serem importantes plantas medicinais. Originárias de outras partes do mundo, raramente ocorrem no Brasil, necessitando de cultivo especial.

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA	OUTROS NOMES
Actéia azul	<i>Caulophyllum thalictroides</i>	Berberidáceas	
Amieiro preto	<i>Rhamnus frangula</i>	Ramnáceas	Frângula
Chá de Java	<i>Orthosiphon stamineus</i>	Labíadas	Bigode de gato
Cola	<i>Cola nitida</i>	Esterculiáceas	
Éfedra	<i>Ephedra sinica</i>	Efedráceas	
Falso unicórnio	<i>Chamaelirium luteum</i>	Liliáceas	
Guáiaço	<i>Guaiacum officinale</i>	Zigofiláceas	
Hidraste	<i>Hydrastis canadensis</i>	Ranunculáceas	
Olmo	<i>Ulmus rubra</i>	Ulmáceas	Olmeiro, ulmeiro
Pimenta do reino	<i>Piper nigrum</i>	Piperáceas	Pimenta preta
Ratânia	<i>Krameria triandra</i>	Leguminosas	Ratanha
Ruibarbo chinês	<i>Rheum palmatum</i>	Poligonáceas	

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FRANCO, Pe. Ivacir João e cols.. *Ervas & Plantas a Medicina dos Simples*. Rio Grande do Sul: Vidas; 2004; 11ª edição

KORBES, Vunibaldo Cirilo, Irmão. *Plantas Mediciniais*. Paraná: Grafit, 2007; 63ª edição

ZATTA, Maria. *A Farmácia da Natureza*. São Paulo: Paulinas, 1996; 5ª edição

PANIZZA, Dr. Sylvio e cols. *Ensinando a cuidar da saúde com as Plantas Mediciniais*. Rio de Janeiro: Prestígio; 2005

BRUNNING, Jaime. *Existem doenças Incuráveis?*. Curitiba: Expoente, 2003; 4ª edição

VASCONCELLOS, José Luis e cols. *Programas de Saúde*. São Paulo: Ática., 1987; 13ª edição

Franco, Lelington Lobo
100 chás e seus benefícios medicinais. São Paulo. Elevação, 2008.

Biazzi, Eliza.
O maravilhoso poder das plantas. 18ª edição. Tatuí, SP. Casa Publicadora Brasileira, 2004.

Panizza, Sylvio.
Plantas que curam. São Paulo. Ibrasa 1997.

Coimbra, Raul.
Manual da Fitoterapia. Belém. Cjup, 1994. 2ª edição.

Revista Gula, São Paulo. Editora Peixes.

Sob direção de Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanaria.
História da alimentação. São Paulo, 1998. Editora Estação Liberdade.
Título original: Histoire de l'alimentation.

Silva, Sandra Chemin Seabra da Mura, Joana D'arc Pereira.
Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia.
São Paulo. Editora Rocca 2007.