

# RECEITÁRIO POPULAR

SAÚDE COMUNITÁRIA  
EM TEMPOS  
DE CRISE



Primavera, 2020

- ✧ **Direção de conteúdo:** Pabla Pérez San Martín
- ✧ **Colaboradores/as:** Orlando Ramírez, Ana Domínguez, Verna Pérez e Domingo Jara
- ✧ **Edição e diagramação:** Meli Wortman
- ✧ **Ilustradoras:** Sol Díaz, Antonieta Corvalán e Andrea Franco
- ✧ **Tradução:** Aline Veingartner e Ligia Francilino
- ✧ **Revisão botânica:** Leonor do Nascimento
- ✧ **Coordenação editorial da Ginecosofia no Brasil:** Liz Tibau

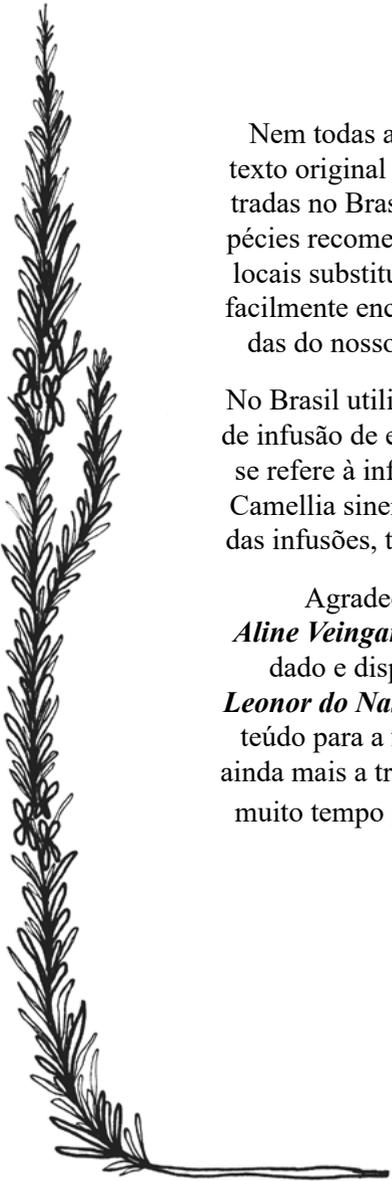
Você pode baixar este fanzine grátis no nosso site: [www.ginecosofia.com](http://www.ginecosofia.com)

**Licença Creative Commons** > Reconhecimento – Não Comercial - Compartilhar

Aplique e compartilhe esses conhecimentos de forma responsável. Lembre-se de que não substituem a indicação de um/a médico/a no tratamento específico de alguma doença. Este é um convite para construirmos uma saúde comunitária de base a partir da pesquisa, autogestão e o cuidado mútuo e consciente.

# ÍNDICE

Boas-vindas .....	5
Receitário .....	9
Primeiros socorros e farmácia caseira .....	23
Herbário medicinal .....	37
Prepare suas próprias medicinas .....	51
Nomes científicos .....	60
Bibliografia .....	63



## NOTAS DE TRADUÇÃO

Nem todas as plantas medicinais mencionadas no texto original deste material são conhecidas e encontradas no Brasil. Sendo assim, para determinadas espécies recomendadas nas receitas sugerimos espécies locais substitutas, com efeito similar, que podem ser facilmente encontradas em nosso território e conhecidas do nosso uso na medicina tradicional popular.

No Brasil utilizamos a palavra chá para qualquer tipo de infusão de ervas, grãos, frutos, etc. No entanto, chá se refere à infusão de uma planta especificamente, a *Camellia sinensis*. As demais bebidas são denominadas infusões, termo que será usado ao longo do texto.

Agradecemos o empenho das tradutoras ***Aline Veingartner e Ligia Francilino***, por todo cuidado e disposição e pela revisão minuciosa da ***Leonor do Nascimento***, ao adaptar ao máximo o conteúdo para a flora medicinal brasileira, valorizando ainda mais a tradição das nossas comunidades que por muito tempo guardaram e difundiram esses saberes.

# BOAS-VINDAS

Este trabalho nasce em meio a uma crise sanitária mundial, uma das tantas outras que já assolaram a Terra e suas múltiplas formas de vida. Neste período, observamos o colapso do sistema hegemônico de saúde e a urgência de direcionar o olhar a outras formas de medicina.

Em meio a esta catástrofe, nós –indivíduos/os e comunidades do “sul do mundo”– mantivemos vigentes muitos conhecimentos populares de saúde, que fazem parte de nossa genealogia. Conhecimentos vitais que, em contratempos como estes, nos oferecem ferramentas simples e efetivas para nos aproximarmos da saúde a partir de uma perspectiva mais autônoma e integral.

Acreditamos que é fundamental que toda a comunidade tenha acesso a estas recomendações. Tudo o que indicamos e recomendamos aqui faz parte de práticas populares que foram perdendo presença nos lares, mas que não por isso perderam a eficácia. Por esse motivo desejamos devolver à população a confiança para voltar a elas, num movimento até compreender também a sabedoria de seus próprios corpos e de cultivar o bem-estar como forma de vida.

É importante não confundir estas práticas de cuidado com os modelos de vida “saudável” que o mercado verde e eco-inalcançável tenta nos vender. Essas tendências capitalistas não têm nada a ver com as práticas ancestrais que os nossos povos cultivam e que continuam nos inspirando, como o “bem viver” (Sumak Kawsay) praticado pelas comunidades andinas que nos rodeiam e que nos encorajam na luta cotidiana.

Reunimos neste primeiro fanzine uma série de receitas e recomendações para certos incômodos, com o uso de plantas medicinais, especiarias e óleos. Estes conhecimentos são respaldados somente

pela tradição, e sua manutenção é possível graças à prática e ao relato oral. Estes saberes foram compartilhados por erveiras/os, curandeiras/os e uma médica ayurvédica com o apoio de pesquisa bibliográfica.

Tivemos a intenção de simplificar o máximo possível as recomendações, já que a ideia é que toda esta informação possa ser aplicada e que seja fácil ter acesso à maioria das plantas e especiarias – esperamos que você já as tenha na sua própria cozinha, na sua horta ou em mercados perto de casa. Não é tão difícil. Entre na sua cozinha e observe: você tem canela, pimenta, gengibre, alho, cebola, anis, cúrcuma? Se você tem esses elementos, já conta com os ingredientes básicos para começar a sua farmácia caseira.

Sabemos que esta é apenas uma pequena amostra, que aqui não estão contidas todas as respostas e que existem muitas formas de se aproximar da cura a partir do autoconhecimento. Este é um convite para lembrar que cada pessoa tem a responsabilidade de caminhar, se cuidar e se acolher, porque disso se trata o caminho para a autonomia.

Por fim, é inegável que a medicina alopática no Ocidente já está instalada em nossas vidas e que, ainda que seja muito invasiva e às vezes aplicada de forma violenta, em muitos casos é necessária. Diante disso, é nossa responsabilidade nos informar ainda mais, porque é o primeiro passo para a nossa soberania: entender como a medicina hegemônica opera e se comporta nos nossos corpos; entender como essas drogas funcionam, interagem e a dependência que podem gerar em nossas vidas, para que, quando seja necessário, possamos aplicá-las da melhor forma. O convite consiste em nos apropriar de todas as ferramentas disponíveis e usá-las em nosso favor com responsabilidade, e não em negar a possibilidade de utilizá-las quando necessário.

Hoje, apesar das diversas dificuldades, nos alegra ver um grande despertar revolucionário de solidariedade e de organização territorial – não o assistencialismo que é oferecido pelo Estado, nem a caridade

de algumas instituições. Uma solidariedade genuína que provém do próprio povo, na urgência de traçar novas políticas em escala humana, em que nascem as transformações reais: no encontro, na colaboração coletiva e na complementaridade com outros.

Daqui da Cordilheira dos Andes oferecemos este pequeno grãozinho entre as milhares de sementes rebeldes que estão emergindo das profundas fissuras da Terra.

*Dedicado a todos os povos abandonados.*





### AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

A nossas/os sábias/os das plantas e guardiãs/  
ões da terra, que trabalham compartilhando  
conhecimentos e acompanhando o curar no dia  
a dia: ***Orlando Ramírez Jara, Ana Domínguez,  
Verna Pérez e Domingo Jara.***

A nossas amigas ilustradoras ***Sol Díaz, Antonieta  
Corvalán e Andrea Franco*** que, além de artistas,  
também são mães de crianças pequenas e, mesmo  
em confinamento com muitos afazeres, trabalharam  
nesta criação comunitária.

Obrigada pela generosidade, paciência e  
entusiasmo!

# RECEITÁRIO





## RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

- » Se você está tomando algum remédio paralelamente, deverá tomar a preparação medicinal com uma hora de diferença para não misturar e gerar interação entre ambos, mesmo que seja homeopatia. É importante informar a/o sua/seu médica/o que você está usando estas medicinas.
- » As preparações para beber (infusão e cozimento) duram 24 horas, desde que não seja na temporada de verão, já que correm o risco de fermentar.
- » Evite requeentar o preparo ou tentar esfriá-lo de forma artificial.
- » Estas receitas devem ser tomadas por no máximo duas semanas seguidas (a menos que você receba outra indicação de alguma pessoa especialista em saúde natural que esteja te acompanhando no tratamento).
- » Evite a ingestão de bebidas alcoólicas durante o uso dessas medicinas.
- » Todas as indicações foram pensadas para a planta em estado seco ou desidratado, mas, se você for usar as plantas frescas, utilize o dobro da quantidade, já que possuem muita água.
- » Evite preparar as medicinas em utensílios de alumínio.
- » Atenção para algumas ervas que não devem ser ingeridas por gestantes e lactantes. Por segurança, sempre pesquisar antes ou tomar sob acompanhamento de uma profissional.

# PARA AS VIAS RESPIRATÓRIAS E ANTIGRIPE

## Infusão e vaporizações ~

Estas plantas atuam para melhorar os principais problemas das vias respiratórias, tais como resfriados, bronquites, tosse, congestão e obstruções respiratórias. Sugerimos infusões para beber e outros para uso externo, como vaporizações.

- ✧ *Folhas de abacateiro, eucalipto, camomila*
- ✧ *Folha de tanchagem (ou tansagem)*
- ✧ *Folhas de tussilagem/tussilago*
- ✧ *Folha de verbasco (ou barbasco)*
- ✧ *Folhas de macela. Obs: Não deve ser utilizada por gestantes.*

**Infusão:** Picar as ervas e mesclar em partes iguais. Adicionar 2 colheres de sopa da mistura em 1 litro de água fervendo. Deixar repousar tampado de 10 a 15 minutos. Coar e beber três xícaras por dia. Se você não tiver todas as ervas, pode preparar com as que tiver.

**Vaporizações:** Ferver brevemente a camomila ou o eucalipto e fazer inalações durante 20 minutos. Cobrir a cabeça toda com uma toalha para aproveitar bem o vapor. Ao finalizar, recomenda-se cobrir o rosto com uma toalha ou pano de algodão frio por 5 minutos.

Lastra, J; Pereira, R; Quiroz, R. (1988). *Preparaciones en base a plantas medicinales*. Santiago: Médicos del mundo - Chile, p. 59.

# PARA RESFRIADOS EM GERAL, INFLUENZA E GRIPE

## Infusão ☺

- ✧ *Raminhos de cavalinha*
- ✧ *Folhas de eucalipto, melissa, urtiga, sabugueiro*
- ✧ *Folhas de macela. Obs: Não deve ser utilizada por gestantes.*

**Preparo:** Picar as ervas e misturar em partes iguais. Adicionar 2 colheres de sopa para 1 litro de água fervente. Deixar repousar tampado de 10 a 15 minutos. Coar e beber três xícaras por dia. Se você não tiver todas as ervas, pode preparar com as que tiver.

Receita compartilhada pelo erveiro e naturopata Orlando Ramírez

# PARA OS BRÔNQUIOS, CONTRA A TOSSE

## Infusão expectorante ☺

- ✧ *Folhas de eucalipto, melissa, louro*
- ✧ *Folhas de sálvia, malva, hortelã, laranjeira*
- ✧ *Raminhos de funcho e alecrim*
- ✧ *Flores e folhas de borragem - NÃO ENCONTRADA NO BRASIL NA FORMA FRESCA*

*Obs: No Brasil é mais comum encontrar em lojas de produtos naturais e farmácias de manipulação, especialmente na forma de cápsulas. Não deve ser ingerida por gestantes.*

**Preparo:** Picar as ervas e misturar em partes iguais. Adicionar 2 colheres de sopa da mescla em 1 litro de água fervente. Deixar repousar tampado de 10 a 15 minutos. Coar e beber 3 xícaras por dia. Se você não tiver todas as ervas, pode preparar com as que tiver.

Receita compartilhada pelo erveiro e naturopata Orlando Ramírez

# PARA RESFRIADOS. RELAXANTE E EMOLIENTE DE ZONAS INFLAMADAS

## Infusão peitoral ~

- ✧ *Folhas de melissa, urtiga*
- ✧ *Semente de linhaça*
- ✧ *Raminhos de funcho*

**Preparo:** Misturar em partes iguais as ervas e as sementes. Colocar 1 colher de chá da mescla em uma xícara de água recém-fervida. Deixar repousar por 5 minutos, coar e beber 3 vezes por dia.

Receita compartilhada pelo erveiro e naturopata Orlando Ramírez

# PARA A TOSSE

## Xarope ~

Este xarope é preparado com diferentes tipos de plantas que possuem a propriedade de acalmar a tosse excessiva e também ajuda a eliminar as secreções dos brônquios.

- ✧ *Flores de sabugueiro, 50 gramas*
- ✧ *Folhas de eucalipto, 4 folhas*
- ✧ *Raminhos de tomilho, 50 gramas*
- ✧ *Folhas de guaco, 10 gramas - Obs: Acima de 12 anos.*
- ✧ *Folhas de assa-peixe, 10 gramas - Obs: Não deve ser utilizada por gestantes e lactantes.*

**Preparo:** Veja na página 56 como elaborar o xarope.

Lastra, J; Pereira, R; Quiroz, R. (1988). *Preparaciones...* (obra citada), p. 63.

# PARA O CATARRO E A SINUSITE

## Inalação ~

- ✧ *Um punhado de folhas de eucalipto*
- ✧ *Um pouco de vinagre de maçã*
- ✧ *1 litro de água*

**Preparo:** Num recipiente, colocar o eucalipto, o vinagre de maçã e completar com água, deixar ferver um pouco e desligar. Para inalar o vapor, abaixar o rosto sobre o recipiente e tapar a cabeça com uma toalha. Respirar profundamente pela boca e nariz de 15 a 20 minutos.

Valdivia, C. (2009). *Secretos de nuestras plantas y otras especies. Cómo usarlas en beneficio de las personas*. Santiago: Universidad Católica, p. 22.

# PARA ACALMAR O SISTEMA NERVOSO

## Infusão ~

- ✧ *Folhas de hortelã, melissa, laranjeira*
- ✧ *Raiz de valeriana*

**Preparo:** Picar as ervas e misturar. Adicionar 1 colher de sopa da mescla em 1 litro de água recém-fervida. Deixar repousar tampado de 10 a 15 minutos. Coar e beber 3 xícaras por dia. Se você não tiver todas as ervas, pode preparar com as que tiver.

Receita compartilhada pelo erveiro e naturopata Orlando Ramírez

# PARA ESTADOS DEPRESSIVOS

## Infusão

✧ *Folhas de louro, camomila, sálvia*

✧ *Raminhos de alecrim*

**Preparo:** Colocar uma colher de chá da erva picada para uma xícara de água recém-fervida e deixar repousar por 5 minutos, coar e beber de três a quatro vezes por dia. Neste caso, segundo a erveira, é recomendável usar uma planta por vez durante o dia.

Receita compartilhada pela erveira Ana Domínguez

# PARA INDUZIR O SONO

## Infusão hipnótica

✧ *Folhas de alface selvagem, lúpulo, maracujá*

✧ *Folhas de laranjeira e cascas de laranja (secas)*

*Importante: consumir estas plantas somente antes de ir dormir.*

**Preparo:** Colocar uma colher de chá da erva picada em uma xícara com água recém-fervida. Deixar repousar por 5 minutos, coar e beber. Neste caso, a erveira recomenda usar uma planta por vez, momentos antes de ir dormir.

Receita compartilhada pela erveira Ana Domínguez

# PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

## Cozimento tranquilizante ~

- ✧ *Flores de lavanda, melissa, noqueira-comum, chambá*
- ✧ *Raiz de valeriana (Valeriana carnosa ou Valeriana officinalis)*
- ✧ *Folhas erva-luisa*

*Obs: Aqui no Brasil é conhecida como um tipo de cidreira, que são popularmente usadas como calmante.*

**Preparo:** Realizar um cozimento de 10 a 15 minutos no máximo, ou a planta ficará ácida. A dose será uma colher de sopa para 1 litro de água. Tomar essa quantidade durante o dia. Neste caso, a erva recomenda usar uma planta por vez.

Receita compartilhada pela erva Ana Domínguez

# PARA A VESÍCULA E CÓLON IRRITÁVEL

## Infusão ~

- ✧ *3 folhas de boldo*
- ✧ *3 ramos de funcho*
- ✧ *3 folhas de aipo (ou salsão)*
- ✧ *1 punhadinho de sementes de anis estrelada*
- ✧ *1 colher de chá de carqueja*

*Obs: Deve-se evitar em gestantes e lactantes. É contraindicado para pessoas com pressão arterial baixa e com hipoglicemia e diabetes.*

**Preparo:** Picar e misturar as ervas. Colocar uma colher de chá de ervas numa xícara com água recém-fervida e deixar repousar por 5 minutos, coar e beber uma xícara dessa infusão depois de cada refeição.

**Nota de tradução:** Receita alterada. Substituímos a erva conhecida como *bailahuén* (*Haplopappus baylahuen* Remy), nativa do Chile, pela *carqueja*, planta local com efeito similar para tratar questões hepáticas.

Sandoval, E. (2009). *Secretos de nuestras plantas...* (obra citada), p. 18.

## PARA A VESÍCULA

### Infusão ☞

✧ *Carqueja*

*Obs: Deve-se evitar em gestantes e lactantes. É contraindicado para pessoas com pressão arterial baixa e com hipoglicemia e diabetes.*

**Preparo:** Fazer uma infusão com uma colher de sopa da planta (folhas e hastes) em uma xícara de chá com água fervida ou colocar 25 gramas de hastes de Carqueja em 1 litro de água fervente, deixando repousar por 10 minutos. Tomar até 3 xícaras por dia antes das refeições.

## PARA CÁLCULOS RENAIIS

### Água de batata ☞

✧ *1 quilo de batatas (com casca)*

✧ *2 litros de água*

**Preparo:** Higienizar as batatas, escovando muito bem para eliminar possíveis resquícios de terra ou qualquer outro elemento estranho, até as cascas ficarem impecáveis.

Depois, descascar as batatas e colocar as cascas numa panela com 2 litros de água fria, ligar o fogo e deixar ferver até reduzir a 1 litro. A água ficará com uma coloração turva. O litro de água de cascas de batatas deve ser consumido ao longo do dia. Se as dores persistirem, repita o processo.

Orientamos urinar num penico para ir notando o efeito. No segundo dia, você notará na urina um resíduo de mucosa e um leve aspecto arenoso, que irá aumentando com o passar dos dias, à medida que os maiores cálculos forem se dissolvendo. Eles sairão sem dor por conta da mucosidade ao redor que facilita seu deslocamento. Além disso, a água de cascas de batata dilata as vias urinárias. O processo de eliminação dura aproximadamente duas semanas.

Zúñiga, V; Campos, P. (2009). *Secretos de nuestras plantas...* (obra citada), p. 35.

## PARA LAVAR FERIDAS

### Cozimento

Esta é uma mistura de plantas que possuem fundamentalmente propriedades cicatrizantes, desinfetantes e anti-inflamatórias.

✧ *Folhas de tanchagem (ou tansagem)*

✧ *Flores de camomila, sabugueiro, calêndula*

✧ *Sementes de funcho*

✧ *Ramos de alecrim*

✧ *Folhas de matico - Não encontrado no Brasil. Endêmico no Chile e Argentina.*

**Preparo:** Reunir todas essas plantas em quantidades iguais, bem picadas e misturadas. Separar uns 50 gramas para uma xícara de água cheia. Deixar ferver de 2 a 3 minutos e coar. Quando o líqui-

do esfriar, estará apto para lavar feridas com ajuda de algodão ou um pano bem limpo.

Lastra, J; Pereira, R; Quiroz, R. (1988). *Preparaciones...* (obra citada), p. 54.

**Nota de tradução:** Ao longo do texto o matico é amplamente recomendado por ser uma erva muito popular e por sua ação cicatrizante. Para essa tradução vamos sempre sugerir duas opções locais que o substituem e que possuem ação semelhante.

*Casca e folhas do barbatimão*

*Casca e folhas da aroeira*

## PARA HIPERTENSÃO

### Maceração ~

- ✧  $\frac{1}{2}$  cebola
- ✧  $\frac{1}{2}$  xícara de água filtrada
- ✧  $\frac{1}{2}$  limão
- ✧ 6 dentes de alho

**Preparo:** Numa vasilha de vidro, deixar macerando durante toda a noite a cebola, os alhos e a água filtrada ou água fervida e fria. No dia seguinte, coar e agregar o suco de limão. Beber em jejum por pelo menos 15 dias.

Brito, J. (2009). *Secretos de nuestras plantas...* (obra citada), p. 14.

# PARA A GOTA

## Maceração ~

- ✧ *Repolho*
- ✧ *Cebola*
- ✧ *Salsinha*
- ✧ *Aipo (ou salsão)*
- ✧ *Limão*

**Preparo:** Num recipiente, colocar um pedaço de repolho, um pedaço de cebola, salsinha e aipo. Adicionar a essa mescla ½ litro de água fervente. Deixar repousar e, quando esfriar, tomar essa poção 3 vezes ao dia, adicionando suco de limão e coando cada vez que for tomar.

Pinto, M. (2009). *Secretos de nuestras plantas...* (obra citada), p. 50.

# PARA A CICATRIZAÇÃO

## Unguento ~

Esta pomada é composta por plantas de ação cicatrizante, emoliente, desinflamatória e desinfetante para a pele.

- ✧ *Flores de camomila, tanchagem, calêndula*
- ✧ *Casca e folhas do Barbatimão e da Aroeira*

**Preparo:** Veja na página 58 como elaborar um unguento.

Receita resgatada de saberes populares



# PRIMEIROS SOCORROS E FARMÁCIA CASEIRA





# FERIDAS OU CORTES SUPERFICIAIS E PROFUNDOS

Existem quatro tipos principais de cortes:

- \* **Superficiais:** atravessam apenas a pele
- \* **Profundos:** atravessam o tecido subcutâneo
- \* **Penetrantes:** entram em cavidades corporais, como a boca, o abdômen ou a vagina
- \* **Perfurantes:** atravessam todo o corpo e estão em zonas como o pescoço, as virilhas, as axilas ou a parte posterior dos joelhos, por exemplo

Geralmente, os cortes de tipo 1 e 2 podem perfeitamente ser tratados em casa com os conselhos que damos aqui. Os cortes de tipo 3 e 4 requerem atendimento médico.

O rosto, as mãos e os pés sangram muito mais que as outras partes do corpo. Não se preocupe e siga estes passos.

Se uma ferida é produzida por um elemento limpo, como uma faca de cozinha limpa, costuma demorar umas 12 horas para se fechar. Uma ferida suja, com mais risco de infecção, costuma demorar até 24 horas e seu tratamento de limpeza deve ser ainda mais caprichado.

## Para cortes superficiais:

- » Lave a ferida com abundante água fria, pressionando para ajudar a fechar os tecidos.
- » Quando o sangramento diminuir um pouco, você pode fazer dois ou três enxágues com água com sal marinho para limpar e estancar o sangramento.

- » Lave com uma infusão de barbatimão ou aroeira (à temperatura ambiente).
- » Prepare uma pasta com 1 colher de chá de cúrcuma em pó e água morna. Aplique essa pasta diretamente na ferida e deixe-a secar. Para limpar e conferir o estado da ferida, remova a pasta de cúrcuma com suavidade, enxaguando com uma infusão morna de barbatimão, aroeira ou similar local (plantas e ervas de ação cicatrizante). Depois, aplique novamente a pasta até que a ferida esteja completamente seca.
- » Para uma cicatrização suave, quando a ferida estiver completamente fechada você pode aplicar um unguento de calêndula (veja preparação na página 58) para suavizar, recuperar e flexibilizar os tecidos, já que o tratamento de cicatrização costuma ser bastante adstringente para a pele.

### **Para cortes profundos:**

Um corte é profundo ou mais complexo quando ultrapassa as primeiras camadas da pele ou o tecido subcutâneo. Também quando as bordas da pele ficam mais irregulares é difícil fazê-las fechar de maneira rápida. Nesse caso, você pode seguir as seguintes recomendações:

- » Lave com abundante água fria, pressionando com os dedos para tentar unir os tecidos ao redor do corte.
- » Quando o sangramento diminuir um pouco, lave com água fria com cúrcuma em pó para ajudar o fechamento dos tecidos internos.
- » Você deve procurar estar sempre pressionando com os dedos, tentando fazer com que os tecidos se unam por alguma parte da ferida.
- » Se a ferida tiver 7 mm de profundidade ou mais e 20 mm de largura ou mais, se as bordas forem muito irregulares ou se não

se unirem por nenhum lado, você deve aplicar pontos de sutura adesiva (suturas líquidas), que são vendidas em farmácias. Caso não tenha acesso a elas, você pode utilizar fita adesiva.

- » Antes de aplicar os pontos adesivos, sugere-se lavar uma vez com infusão de barbatimão e/ou aroeira à temperatura ambiente, secar a ferida com um pano limpo, pressionar com os dedos para juntar o máximo possível a pele e colocar os pontos adesivos pressionando para que a ferida se feche.
- » Para cuidar da ferida, você deve mantê-la seca e conferi-la diariamente. Quando estiver completamente fechada, você pode retirar os pontos e aplicar unguento à base de calêndula, barbatimão e/ou aroeira para garantir a cicatrização.
- » Para remover as marcas (depois que estiver completamente cicatrizada), você pode usar óleo de rosa mosqueta à noite, aplicando com uma massagem suave.

## **Quando buscar ajuda médica?**

- \* Se a ferida for muito profunda e/ou for possível ver ligamentos e ossos.
- \* Se houver elementos dentro do corpo. Muitas vezes é melhor deixá-los do que retirá-los, pois podem estar cumprindo a função de tampão, mas isso deve ser avaliado por profissionais da saúde.
- \* Se a ferida não parar de sangrar abundantemente durante mais de uma hora e você tiver realizado as manobras de pressão.
- \* Se o corte corresponder aos tipos 3 e 4.

# QUEIMADURAS

Existem três tipos principais de queimaduras:

\* **De primeiro grau (superficiais):** afetam as primeiras camadas da pele. Produzem dor, avermelhamento e inchaço. Um exemplo comum são as queimaduras de sol.

\* **De segundo grau (espessura parcial):** afetam a camada externa e a camada subjacente da pele. Produzem dor, avermelhamento, inflamação e bolhas.

\* **De terceiro grau (espessura total):** afetam as camadas mais profundas da pele. A pele pode sofrer adormecimento e se tornar esbranquiçada, escura ou carbonizada. Essas queimaduras requerem atendimento médico imediato. Nesses casos há altos riscos de infecção.

É possível tratar em casa queimaduras de primeiro e segundo grau, desde que tenham menos de 6 centímetros de diâmetro. Em todo caso, quando são de segundo grau e afetam mãos, pés, rosto, virilha, glúteos, genitais ou alguma articulação, é muito provável a necessidade de ajuda médica.

Os sintomas de alerta são:

- \* Aumento da dor
- \* Febre
- \* Pus
- \* Inflamação de gânglios

Os casos de crianças com menos de 4 anos e de pessoas com mais de 60 são considerados mais delicados devido à fragilidade de sua pele.

Se a queimadura é controlável e sem sintomas de risco, é possível tratá-la em casa com as seguintes medidas.

> **IMPORTANTE** <

Depois de qualquer tipo de queimadura, a primeira ação deverá **SEMPRE** ser aplicar **ÁGUA**, e **NUNCA** os seguintes elementos: gelo, farinha, clara de ovo, manteiga ou cremes que contenham antibióticos ou cortisona, uma vez que podem provocar reações alérgicas e/ou piorar a queimadura.

## **Queimaduras com água ou superfícies quentes:**

Você deve colocar a parte do corpo afetada sob água fria por pelo menos 20 minutos consecutivos. O recomendável é que seja água corrente. Se não tiver acesso a água corrente, você pode colocar panos molhados com água fria sobre a pele, sem pressionar.

Se você sofrer uma queimadura com água quente ou algum produto químico derramado sobre a roupa, o mais importante é colocar a zona afetada diretamente sob a água fria e aí retirar suavemente a roupa, que muitas vezes fica colada na pele pelo efeito do calor.

Depois, aplique diretamente gel de aloe vera (ou babosa) puro ou a planta cortada na metade (lave-a antes para eliminar sua baba amarela). O importante é que você a aplique somente quando a superfície já estiver fria e diretamente sobre a queimadura para reduzir sua profundidade. Quando sentir que a queimadura arde bem menos, você pode aplicar diretamente óleo de coco (comestível). Isto diminuirá a sensação de ardor e reduzirá também a área queimada. Você pode aplicá-lo uma hora depois da babosa.

Para qualquer tipo de queimadura, recomenda-se não estourar a bolha nem coçar a pele afetada, para evitar uma possível infecção.

É importante beber abundante água à temperatura ambiente para manter o corpo com a temperatura indicada e, assim, reduzir os incômodos próprios do calor localizado da queimadura.

Depois que a área queimada estiver completamente recuperada, você pode aplicar óleo de rosa mosqueta durante as noites para reduzir as manchas da pele.

Estes conselhos também podem ser aplicados para queimaduras por contato com superfícies quentes, como aquecedores e fogões, por exemplo.

## **Queimaduras com óleo:**

No primeiro momento da queimadura com óleo é mais efetivo aplicar panos molhados com água fria e ir trocando-os, por pelo menos 20 minutos.

Depois, coloque uma camada grossa de óleo de coco. Isto é muito bom para evitar que o calor penetre nas camadas mais profundas da pele, já que o óleo de coco tem efeito resfriador. Não utilize outros óleos.

Aplique a folha da babosa cortada na metade (lave-a antes para eliminar sua baba amarela tóxica) e coloque a parte do gel diretamente sobre a queimadura. Troque as folhas pelo menos durante 1 hora.

Depois, aplique mel puro (de preferência orgânico) diretamente sobre a queimadura e deixe-o ali até que seja absorvido. Não aplique mel que tenha adição de açúcares. Se a queimadura não apresentar bolhas imediatamente, adicione mel novamente meia hora depois da aplicação da babosa.

Você pode aplicar óleo essencial de lavanda para diminuir a dor. Você pode diluí-lo em uma colher de chá de óleo de coco ou de azeite de oliva.

Você pode repetir a aplicação de mel até que a pele se regenere.

# ANGINA DE PEITO

É uma dor intensa localizada na área do peito, na altura do timo (justo entre as mamas ou peitoral). Causa falta de ar, sensação de sufoco, medo e/ou sensação de adormecimento corporal.

A angina de peito pode ter muitas causas, associadas a:

- \* Ataque de pânico ou angústia
- \* Hiperacidez
- \* Estresse
- \* Infarto de coração

A angina de peito relacionada a problemas do coração costuma vir acompanhada de sintomas que podem ser: dor de estômago, dor de peito irradiado até o braço esquerdo e dor corporal com sensação de muita fraqueza. Se você tiver esses sintomas, é importante que vá diretamente ao pronto-socorro mais próximo, já que pode estar sofrendo um ataque cardíaco. **Essa condição não pode ser tratada em casa.**

A angina de peito comum é um desconforto ou dor que começa subitamente e pode se tornar cada vez mais forte até que a pessoa perca a sensação de poder respirar de maneira fluida.

Para tratar esse sintoma, o importante é buscar companhia e tentar respirar profundamente. Se for possível, sentar em algum lugar onde o ar circule.

Mascar uma bolinha de pimenta-do-reino tentando dissolvê-la lentamente na boca. Se o comichão da pimenta for muito agressivo, você deve ir tomando pequenos goles de água morna com mel.

Ao cabo de alguns minutos, a pressão do peito deve ir diminuindo. Quando isto acontecer, recoste-se suavemente e descanse um pouco.

Se a dor persistir, você pode comer uma segunda bolinha de pimenta-do-reino para ativar o efeito dilatador de seu princípio ativo.

Sugere-se acompanhar o processo com infusão de melissa, lavanda, maracujá ou raiz de valeriana.

## CONSTIPAÇÃO E CÓLICA INFANTIL

A constipação é uma condição de secura e frio do cólon e do intestino. Pode provocar gases, distensão abdominal, dores intensas e dificuldade para eliminar os resíduos sólidos do corpo.

Recomendações:

- » Como tratamento de emergência, mesclar uma pitada de mel com uma pitada de gengibre em pó e aplicar na ponta da língua do bebê ou criança. Essa mescla ativa o fogo digestivo para permitir a eliminação de gases e o movimento intestinal. Você pode aplicar essa mescla no máximo três vezes ao dia em crianças menores de 2 anos. Reiteramos que deve ser apenas uma pitada.
- » Você pode dar água morna ou leite do peito depois da mescla.
- » Para crianças com mais de 2 anos, você pode dar 15 ml de decocção de raiz de gengibre, em pequenas colheres.
- » Realizar massagem circular no abdômen (em sentido horário, até o lado direito) com óleo morno de gergelim ou rícino. Se você não tiver nenhum desses óleos, pode usar também azeite de oliva. A ideia é que seja o mais quente que o corpo possa aguentar.

Recomendações de *Verna Pérez*, terapeuta ayurveda especialista em ginecologia, pediatria, nutrição e diagnóstico ayurveda. Formada na Chakrapani Ayurvedic Clinic e na Kerala Ayurveda Academy, na Índia. Mescla os saberes populares com a medicina tradicional ayurveda.

# DOR DE DENTE

*Alho*: é um potente bactericida. Quando as cáries estiverem abertas, descascar e cortar um dente de alho e colocar um pedaço na cavidade. Isto ajudará a acalmar a dor.

*Folhas de abacateiro*: mastigar as folhas frescas ajuda a acalmar a dor.

*Sementes de limão*: a semente de limão desidratada acalma a dor. Triture com um pilão e coloque na cavidade da cárie.

*Aloe vera (ou babosa)*: o gel da planta acalma a dor. Aplicar na cavidade afetada.

*Malva e/ou camomila*: depois de uma extração de dente, para uma melhor cicatrização e para evitar complicações, realizar bochechos ou gargarejos dessas plantas. Prepare uma infusão concentrada, coe e deixe esfriar. Use durante o dia, renove e prepare uma nova infusão no dia seguinte.

Receita compartilhada pela erveira Ana Domínguez

*Cravo-da-índia*: colocar em uma colher grande 9 palitos de cravos-da-índia e depois esquentar ao fogo para liberar o óleo. Empapar com esse óleo um chumaço de algodão e colocar no dente que dói.

Salazar, Lucía A. (2009). *Secretos...* (obra citada), p. 39.

# OLHOS IRRITADOS

*Calêndula e/ou camomila:* quando tiver incômodos nos olhos. Aplicar uma água de lavagem (similar ao colírio) de uma dessas flores. Deve-se embeber a solução num algodão e limpar os olhos com a palpebra fechada. Usar uma planta por vez.

Preparar uma infusão da planta com apenas uma colher de chá de flores. Aplicar o líquido muito bem filtrado nos olhos com a ajuda de um conta-gotas. Usar três vezes ao dia.

*Erva-de-santa-luzia:* é um colírio por excelência para olhos irritados e conjuntivite. Essa plantinha mostra a sagrada perfeição da natureza, já que na bráctea que sustenta a flor guarda um líquido viscoso transparente. Usar exatamente uma gota para cada olho.

Receita compartilhada pela erveira Ana Domínguez

# DOR DE OUVIDO

*Alhos:* para tratar uma dor de ouvido simples, triturar e tostar cinco dentes de alho recém-descascados e mesclá-los com uma colher de sal marinho (ou sal refinado se você não tiver sal marinho). Colocar essa mescla morna em um pano ou toalha fina e aplicar pela parte de fora do ouvido, por trás e perto do orifício. É muito importante não aplicar líquidos ou óleos dentro do ouvido enquanto a dor estiver forte, já que a inflamação pode gerar ainda mais colapso e dor

Repetir o processo de calor localizado ao menos durante 30 minutos.

Recomendações compartilhadas por Verna Pérez, terapeuta ayurveda

*Cigarro de orégano:* enrolar um cigarro com papel fino e orégano seco. Jogar a fumaça três vezes seguidas no ouvido. Depois, colocar um tampão de algodão no ouvido. Repetir quantas vezes forem necessárias.

Luego, Hilda A. (2009). *Secretos...* (obra citada), p. 49.

# FARMÁCIA BÁSICA

Recomendamos que você tenha essas plantas ao alcance das mãos e escreva em sua embalagem o uso de cada uma para casos rápidos de aplicação. A partir da página 51 você encontra a forma de prepará-las. Lembre-se de que é importante rotular a data de preparação e manter as plantas em um lugar fresco e escuro para conservá-las bem. Normalmente as preparações como unguentos, tinturas, óleos e xaropes duram entre 6 meses a 1 ano, o que depende do cuidado dado e do clima. As tinturas bem conservadas duram até 2 anos.

## *Ervas secas*

- » **Melissa:** para vômitos.
- » **Tomilho:** antibiótico e tônico.
- » **Hortelã:** digestivo e calmantes de dores de cabeça.
- » **Calêndula:** para gastrite e diarreia.
- » **Cabelo de milho:** para cistite.

## *Tinturas e outros*

- » **Tintura de tanchagem (ou tansagem):** antialérgica, antibiótica, digestiva, cicatrizante, desinflamante.
- » **Tintura de salgueiro ou mil folhas:** analgésica, anti-inflamatória.
- » **Tintura de erva-de-são-joão:** antidepressiva, antiviral, imunoes-timulante.
- » **Unguento de calêndula:** emoliente, antifúngico para doenças de pele.

- » **Óleo de erva-de-são-jão:** desconstraturante, alivia queimaduras.
- » **Xarope de tanchagem e hortelã:** estimula as defesas.

Sara Itkin (2004). *Plantas de la patagonia para la salud*. Caleuche, p. 24.

> **IMPORTANTE** <

A ingestão média recomendada de tintura-mãe para pessoas adultas é de 15 gotas diárias dissolvidas em meio copo de água para beber entre duas a três vezes por dia (segundo a indicação médica) e em média durante dez dias.

Devem ser consumidas longe das refeições e dissolvidas em água morna para evaporar o álcool.

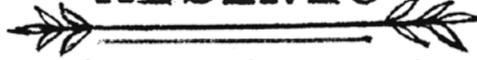
Para usar em crianças e pessoas mais velhas, recomendamos consultar sempre especialistas.

# HERBÁRIO MEDICINAL





# ABSINTO



ARTEMISIA ABSINTHIUM L

Beber sua infusão  
como tônico  
digestivo.

Estimula o  
apetite.

Trata as  
lombrigas  
intestinais.

Regula a  
menstruação  
e ajuda a  
estimular o fluxo  
sanguíneo na pélvis.

É usado como estimulante  
em trabalhos de parto  
prolongados.

Sua infusão e tintura  
medicinal são abortivas.



Partes a serem usadas:  
folhas, talos e flores

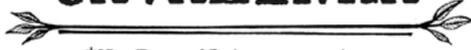
Nota: não usar  
durante  
a gestação,  
a lactação, em  
crianças ou  
em pessoas  
que padeçam  
de epilepsia.

Evitar seu  
consumo por  
períodos  
prolongados  
e em casos de  
inflamações  
digestivas crônicas  
ou de muito nervosismo.

O suco das folhas e talos é usado no  
tratamento de problemas hepáticos.

Uso externo: em fricções e cataplasmas  
para a dor de ossos.

# CAVALINHA

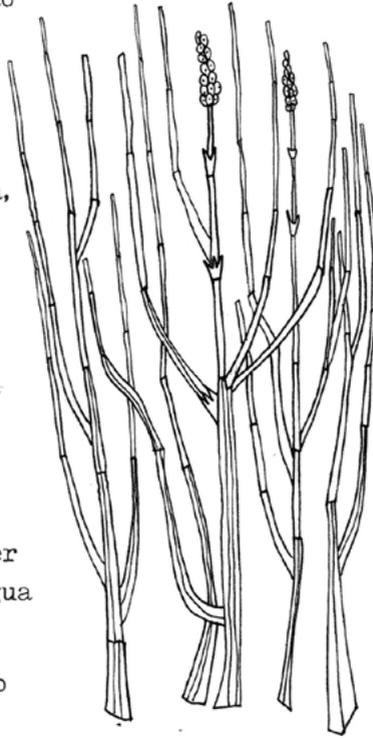


\*No Brasil temos outra  
espécie de cavalinha:  
*Equisetum arvense e giganteum*

Beber sua decocção  
para doenças  
das vias  
urinárias,  
cálculos renais,  
retenção de urina,  
cistite ou  
inflamação da  
bexiga,  
hemorragia  
intestinal, retal  
e vaginal.

Para cicatrizar  
feridas e tratar  
hemorroidas, fazer  
lavagens com a água  
da sua decocção.

Para sangramento  
nasal, realizar  
vaporizações.



Partes a  
serem usadas:  
ramos

Uso externo em  
lavagens e  
banhos de  
assento.

Nota: Não  
abusar.

Evitar em  
pessoas com  
problemas  
cardíacos ou  
com diagnóstico  
de insuficiência  
renal.

É utilizada para bronquite, tosse e congestão pulmonar,  
reumatismo, gota e diarreia.

Mesclada com sálvia e alecrim (em decocção), seus princípios  
para curar problemas do fígado e dos rins são potencializados.

# DENTE DE LEÃO



TARAXACUM OFFICINALE

Beber sua infusão  
aumenta a produção  
de urina e estimula  
o apetite.

É utilizado em  
transtornos  
das vias  
bilíares e  
doenças  
hepáticas, e em  
digestões  
difíceis,  
inclusive as de  
tipo crônico.

A decocção de sua  
raiz é utilizada  
para favorecer  
o fluxo biliar  
e tratar o  
reumatismo.

Partes a serem usadas:  
folhas e raiz

Nota: não usar em  
caso de obstrução  
da via biliar  
(icterícia).



O leite que emana de seu talo é utilizado para eliminar  
verrugas. As folhas frescas e macias podem  
ser consumidas em saladas.

# EUCALIPTUS



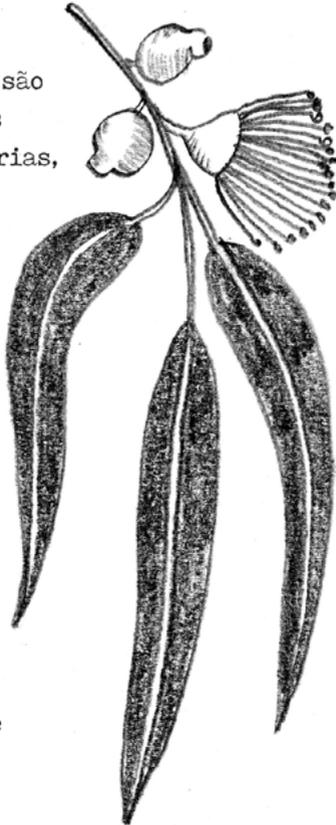
*EUCALIPTUS GLOBULUS*

É antisséptico  
(destrói germes).

Suas vaporizações são  
efetivas contra as  
doenças respiratórias,  
assim como para  
infecções  
vaginais  
e urinárias.

Beber sua  
infusão reduz  
a febre e é eficaz  
em todo tipo de  
gripe, inclusive  
a influenza.

É expectorante,  
antiasmático,  
reduz o nível de  
açúcar no sangue e  
trata lombrigas  
intestinais.



Partes a serem usadas:  
folhas adultas  
e comprimidas

Nota: não usar  
em gestantes  
nem em crianças  
menores de 2 anos.

Não consumir  
paralelamente se  
estiver tomando  
medicamentos  
analgésicos,  
antiepilépticos  
e sedativos,  
já que pode  
diminuir seus  
efeitos.

# TANCHAGEM OU TANSAGEM



PLANTAGO MAJOR

Excelente cicatrizante  
em uso interno e externo.

Beber sua infusão estimula a  
eliminação de fleumas das vias  
respiratórias e combate a  
rouquidão.

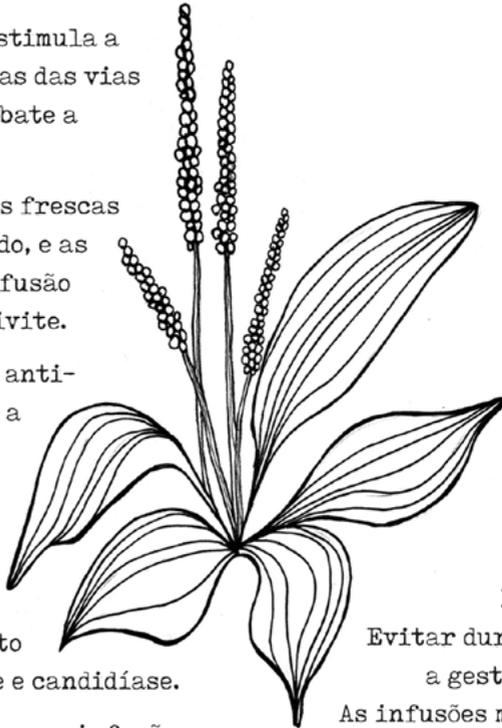
O suco de suas folhas frescas  
alivia a dor de ouvido, e as  
lavagens com sua infusão  
melhoram a conjuntivite.

Por seus princípios anti-  
bacterianos, impede a  
proliferação de  
fungos e bactérias,  
por isso se  
recomenda usar  
lavagens com a  
água do seu cozimento  
em casos de vaginite e candidíase.

Fazer gargarejos com sua infusão  
ajuda em casos de amigdalite.

Também para feridas, herpes,  
úlceras, hemorroida, hemorragias  
nasais e conjuntivite.

Partes a serem usadas:  
folhas



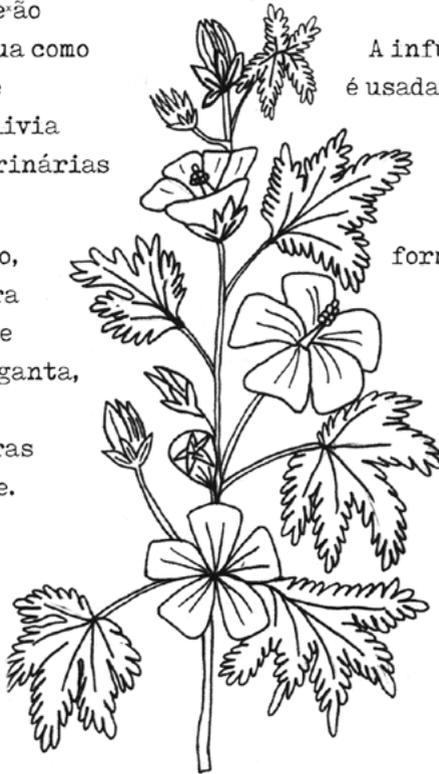
Nota:  
Evitar durante  
a gestação.  
As infusões muito  
concentradas  
podem produzir um  
potente efeito  
anti-hipertensivo e  
laxante.

# MALVA

*MALVA SYLVESTRIS*

Beber sua infusão alivia a tosse de tipo irritativa, modera a secreção bronquial, atua como suave laxante estomacal e alivia inflamações urinárias (cistite).

Em uso externo, é aplicada para lesões bucais e secura da garganta, hemorróidas, úlceras e outras doenças da pele.

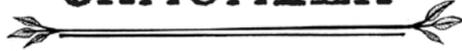


Partes a serem usadas:  
folhas e flores.

A infusão ou decocção é usada como emoliente, por via oral ou retovaginal.

Usar também em forma de gargarejo, lavagens, compressas e banhos de assento.

# CAMOMILA



*MATRÍCARIA CAMOMILLA.*

Beber sua infusão diminui a inflamação, combate infecções causadas por bactérias, ajuda a eliminar gases e atua como cicatrizante, alivia doenças nervosas, desinfeta as vias urinárias, alivia dores reumáticas, estomacais e menstruais.

Também serve para lavagens em uso externo, como no caso de infecções oculares.

Partes a serem usadas:  
flores

Nota: não combinar seu consumo com outras substâncias sedativas e/ou ansiolíticas, já que aumenta sua potência, assim como nos casos de consumo de medicamentos naturais ou alopáticos de ação anticoagulante.



# URTIGA

URTICA SPP

Beber sua infusão estimula a circulação sanguínea, limpa o sangue e as vias urinárias, aumenta o leite materno, regula desordens menstruais e melhora doenças da pele.

É eficaz contra a tosse e as doenças pulmonares, limpa os brônquios e os pulmões com fleuma.

Mesclada com funcho e tanchagem, sua ação contra o resfriado é potencializada.

Usada em sopas e refogados para combater a anemia.



Partes a serem usadas: folhas, ramos e raízes

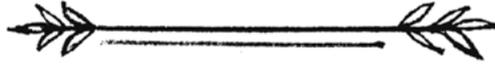
Elimina o ácido úrico, com isso alivia a gota e a artrite.

O suco fresco de suas folhas detém as hemorroidas (internas e externas) e a diarreia.

Uso externo em forma de compressas para a dor reumática e em lavagens para hemorroidas, caspa e queda de cabelo.

Nota: Evitar seu consumo excessivo durante a gestação e fazer uso moderado em casos de diabetes, hipertensão e insuficiência renal ou nefrite.

# ABACATEIRO



*PERSEA AMERICANA*

Beber a infusão das folhas para doenças respiratórias, resfriados, tosse, catarro e bronquite.

Também para mal-estares estomacais e menstruação escassa ou dolorosa.

A mesma infusão para uso externo em lavagens em caso de doenças e lesões na pele, espinhas e caspa.

Para enxaqueca, colocar as folhas quentes sobre a testa.

O óleo é utilizado externamente para a queda de cabelo e dores de gota.

Partes a serem usadas:  
folhas, caroço e óleo

Nota: Não se aconselha seu uso durante a gestação e a lactação.

Pode reduzir o efeito anticoagulante de medicamentos de tipo Warfarina.



# MARACUJÁ

PASIFLORA INCARNATA O COERULEA

Planta riquíssima em princípios ativos responsáveis por suas propriedades sedativas e hipnóticas.

É uma das alternativas naturais mais efetivas para o tratamento da ansiedade e da insônia, pois não produz adição.

Beber sua infusão acalma o sistema nervoso, relaxa o organismo, diminui a pressão arterial, a insônia e o estresse, ao mesmo tempo que favorece o sono.



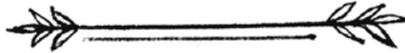
Partes a serem usadas:  
folhas

Nota: não combinar com medicamentos que geram efeitos similares.

Evitar seu consumo durante a gestação, a lactação e em menores de 3 anos.

Também trata as lombrigas intestinais.

# ALECRIM



*ROSMARINUS OFFICINALIS*

Beber sua infusão alivia as digestões difíceis (incômodo, pesadez, dor e ardor abdominal), diminui a dor menstrual e acalma os nervos.

Em compressas de uso externo, desinfeta e cicatriza feridas, e cura dores musculares e reumáticas.



Partes a serem usadas:  
talo, folhas e flores

Nota: evitar seu consumo durante a gestação e em casos de colite, doenças prostáticas, gastroenterite e insônia (porque é estimulante).

# SÁLVIA



*SALVIA OFFICIALIS*

Beber sua infusão para doenças estomacais, renais e nervosas; alterações do ciclo menstrual, na menopausa e em caso de contrações uterinas; sudorese excessiva (hiperidrose).

Em lavagens desinfeta e cicatriza feridas, infecções vaginais, estomatite e gengivite.

É uma planta que serve para quase tudo: regula desequilíbrios hormonais, é antiemético (evita vômitos) e antidiarreica, tonifica o sistema nervoso.



Partes a usar: talos, folhas e flores

Nota: usar com precaução durante a gestação e evitar na lactação (coalha o leite).

Não usar em menores de 6 anos. Evitar em casos de epilepsia e doenças inflamatórias.

Seus princípios medicinais podem potencializar os efeitos sedativos de outras medicinas.



# PREPARE SUAS PRÓPRIAS MEDICINAS



Cada planta medicinal é composta de um corpo que se divide em raízes, casca, talos, folhas, flores e outras partes. Cada parte cumpre uma função específica. É por isso que devemos nos informar e reconhecer qual parte nos serve e para quê. Assim, devemos nos dedicar a conhecer seu uso, aplicação, preparação e a parte da planta a ser utilizada para cada dor, incômodo ou doença.

É importante ressaltar que, quando coletamos a planta, devemos arrancar apenas a parte que nos servirá, e não a matar desde a raiz (se não for necessário usá-la). Não devemos depredar o ecossistema onde vivemos, e sim nos conectar com a Terra e agradecer as bondades que ela nos entrega.

# PREPARAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Não existe uma única maneira de preparar as plantas medicinais. Ao contrário, existem várias formas de empregá-las, dependendo da necessidade de cura. Por exemplo, se for uma doença ou mal-estar interno, é necessário ingerir por via oral, seja preparando uma infusão, uma cocção, tintura-mãe, etc. Para problemas externos, é necessário que a planta medicinal seja preparada com unguento, cataplasma, óleo, pomada, vaporizações, etc.

Cada preparação cumpre uma função específica e deve ser preparada da forma indicada para cumprir o efeito desejado.

## COZIMENTO OU DECOCCÃO:

Usada para as partes mais duras da planta, como sementes, raízes, cascas, talos e folhas, quando são firmes.

### **Preparo:**

Em um recipiente, colocar a parte da planta a ser usada, adicionar água fria e deixar ferver por 5-10 minutos. Depois, coar ou filtrar.

### **Aplicação:**

Pode ser bebida ou usada externamente em forma de:

#### **1. Gargarejos**

Depois de fazer o cozimento, retirar a planta da água e coar. Deixar esfriar e mesclar com uma pitada de sal. Introduzir essa mescla na boca e enxaguar fazendo gargarejos. Não engolir. Fazer ao menos

duas vezes por dia. É usado para infecções e irritações na boca, na garganta e na gengiva. Nesses casos, as plantas mais utilizadas são a sálvia e a hortelã.

## **2. Inalações**

Depois de fazer o cozimento da planta, retirá-la do fogo. Colocar o rosto sobre o recipiente de água recém-fervida e tapar toda a cabeça com uma toalha. Manter o rosto em cima da água, evitando se queimar, e respirar o vapor durante 10-15 minutos, sem destapar a cabeça e o pescoço. As mais usadas em resfriados são as folhas de abacateiro e de eucalipto. Para as crianças, a inalação não deve ser feita de modo direto, e sim colocando o cozimento da planta em algum lugar seguro do cômodo (muito cuidado com isso) para que ela respire o vapor enquanto dorme. Tornar a ferver as ervas tampadas e colocar para que se espalhe o vapor.

## **3. Vaporizações**

Em uma panela, realizar o cozimento da planta. Depois, destampar o recipiente em um lugar onde se possa respirar esse vapor. É utilizada especialmente para umedecer os espaços e diminuir o ar seco que irrita o nariz e a garganta. As mais utilizadas em casos de resfriados são o eucalipto e a camomila. Preparar uma vaporização diferente a cada dia.

Por favor, tenha muito cuidado com onde e como colocar o recipiente, já que é uma causa comum de acidentes nos lares, sobretudo com crianças. Se você deixá-lo no quarto à noite, coloque-o em um lugar seguro e distante da cama.

## **4. Compressas**

Depois de cozinhar a planta, retirar do fogo e deixar esfriar ou usar quente, de acordo com a necessidade. Empapar um tecido de algodão no cozimento, torcer para tirar o excesso e colocar diretamente na pele.

Se for necessária a compressa quente, ela deve ser untada novamente na água para que o pano não esfrie. Essa técnica é utilizada normalmente para problemas de infecções na pele, abscessos, feridas, pancadas e inflamações, entre outras. O mais comum é usar camomila para a inflamação; para contusões em geral, uma mescla de arnica, alecrim e tomilho.

## **5. Vaporização uterina**

Depois do cozimento da planta, colocar a água recém-fervida num bidê ou lavatório (evitar o uso de fontes de alumínio e plástico) e ficar de cócoras em cima sem tocar a água quente, para receber todo o vapor. Tapar-se com uma toalha do quadril até os pés, para que o vapor não escape. Pode ser necessária a ajuda de outra pessoa para que seja bem-feito. Ter cuidado especial com a temperatura, que não deve estar quente demais, já que com o uso prolongado pode ocasionar queimaduras ou irritações. Essa técnica é normalmente aplicada para infecções vaginais e urinárias. As plantas mais utilizadas para isso são orégano, calêndula, manjeriço, camomila e tomilho, entre outras. Pode ser realizada até três vezes ao dia durante 10-15 minutos no máximo.

Essa técnica é contraindicada para mulheres com dispositivo intrauterino ou em tratamento de fertilidade, e também durante a menstruação e a gestação.

## **INFUSÃO:**

É a maneira mais comum de consumo de plantas medicinais, para a qual são usadas, em geral, as partes aéreas das plantas: folhas, flores e talos. Primeiro, colocar as ervas em um recipiente, depois verter água previamente fervida em cima (nesse caso, não se deve cozinhar a planta) e então tampar o recipiente, esperar 5-15 minutos, coar e beber.

As mais usadas são as digestivas, depois das refeições, como tomilho, funcho, canela, cúrcuma e camomila. E também as anti-inflamatórias e analgésicas em casos de menstruações dolorosas, como tomilho, mil folhas com macela, camomila, gengibre, valeriana, maracujá, entre outras.

## XAROPE:

São infusões muito concentradas às quais se adiciona uma grande quantidade de açúcar, que permite que a preparação se mantenha conservada por períodos prolongados (até um ano), já que o açúcar em excesso evita a fermentação.

### **Preparo:**

Colocar 50 gramas da planta desidratada ou 100 gramas de planta fresca em uma jarra esmaltada ou de vidro.

Acrescentar 400 mililitros de água fervente sobre a erva (se for uma planta lenhosa ou partes duras da planta, fazer um cozimento em lugar de infusão). Às vezes, quando usamos a planta seca, pode ser necessário usar um pouco mais de água do que o indicado, porque a planta deve ser reidratada.

Tampar e deixar repousar por duas horas.

Coar, espremendo para obter o máximo de líquido possível.

Adicionar 850 gramas de açúcar, misturar e dissolver ao fogo, sem deixar que a mistura ferva. Coar outra vez.

Medir a quantidade de mistura obtida e completar com água previamente fervida para obter um litro, caso seja necessário.

Guardar a preparação quando já estiver fria em um frasco limpo de vidro escuro com tampa hermética. Encher a embalagem até o topo e adicionar algumas gotas de álcool na superfície, para evitar a formação de fungos, antes de tampar.

Etiquetar, anotando o que é, data de elaboração e quem o fez.\*

# TINTURA:

São preparações muito concentradas e costumam ser tomadas em quantidades bem pequenas (20-40 gotas diluídas em um copo de água).

## **Preparo:**

Colocar 200 gramas de planta seca ou 400 gramas de planta fresca em um frasco de vidro escuro com tampa hermética ou vidro transparente, que deve ser recoberto com papel escuro para proteger da luz solar.

Acrescentar ½ litro de álcool de 96° (etílico potável) e ½ litro de água purificada e tampar (essa mescla baixa o grau de álcool). Ou simplesmente utilizar aguardente ou vodka de 50°.

Agitar durante 10 minutos até conseguir que toda a preparação esteja coberta pelo líquido. Etiquetar com a data de elaboração e o nome dos ingredientes contidos. Guardar em um lugar escuro e fresco.

Durante os 7-10 dias de contato, agitar um pouco diariamente.

No sétimo dia (podem ser mais dias), coar e filtrar com papel filtro de laboratório ou de café, ou guardanapo de papel ou gaze em um funil, pressionando ao final para extrair todo o líquido.

Guardar em frascos herméticos escuros, protegidos da luz (envolver com jornal ou sacola de plástico preta).

Etiquetar as embalagens, com o nome do preparado e a data de elaboração.\*

\* MARCUS, A. “Partería, plantas y salud: La partería posmoderna y la integración de saberes”. In: SAN MARTÍN, Pabla Pérez; CHEUQUELAF, Inés; CERPA, Carla. *Del cuerpo a las raíces. Uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductiva de las mujeres*. Putraintú, Chile: Ginecosofia, 2016.

## ÓLEO MACERADO:

Preparado da mesma forma que a tintura, mas substituindo o álcool por azeite de oliva, de amêndoas ou óleo de girassol prensado a frio como base para a maceração da planta. O extrato ficará no azeite. Não se esqueça de filtrar ao final da mescla.

## UNGUENTO:

De uso externo, para aplicar diretamente sobre a pele, para hidratar, cicatrizar, dar calor, tonificar, massagear, etc.

### **Preparo:**

Usar uma base neutra de cera de abelhas, carité, entre outras. Derreter a base em banho-maria (sem deixar ferver). Quando estiver líquida, tirar do fogo e misturar com óleo macerado da planta (que terá a ação medicinal), mexer e colocar em uma embalagem escura e hermética. Aplicar sobre a pele quantas vezes forem necessárias. As proporções são de 25 gramas de manteiga e 100 centímetros cúbicos de azeite macerado.

## CATAPLASMA:

Não é o mesmo que uma compressa, ainda que seja utilizada de um modo similar para cicatrizações de maneira externa e diretamente sobre a pele afetada, seja por inflamações, feridas, mordidas, hematomas, etc.

### **Preparo:**

Esmagar a parte a ser utilizada da planta fresca e colocar diretamente sobre a pele como uma máscara. Cobrir com um pano de algodão para mantê-la por uns 30-40 minutos, depois retirar e lavar. Repetir duas ou três vezes ao dia.

A mais utilizada é a cataplasma de folhas de matico e flores de calêndula, para ajudar a cicatrizar feridas. Também a flor capuchinha: suas pétalas e folhas são muito eficazes para contusões e hematomas, colocadas diretamente sobre a pele.

**Nota de tradução:** como não encontramos o matico no Brasil, você pode substituí-lo por qualquer planta ou erva de ação cicatrizante. Nós sugerimos ao longo do texto o barbatimão e a aroeira.

# NOMES CIENTÍFICOS

## *Encontradas no Brasil*

**Artemísia, Absinto ou Losna:** *Artemisia absinthium* L.

**Alface selvagem:** *Lactuca virosa* L. - *Lactuca serriola*

**Alho:** *Allium sativum* L.

**Abacateiro:** *Persea americana* Mill

**Aipo ou salsão:** *Apium graveolens* L.

**Alcachofra:** *Cynara scolymus* L.

**Alecrim:** *Rosmarinus officinalis* L.

**Alfavaca ou manjeriço-grande:** *Ocimum basilicum* L.

**Aroeira:** *Schinus terebinthifolia* Raddi

**Assa-peixe:** *Vernonia polyanthes* (Less.)

**Aloe vera ou babosa:** *Aloe vera* L.

**Arnica:** *Arnica montana* L.

**Arnica-brasileira:** *Solidago chilensis* Meyen

**Barbatimão:** *Stryphnodendron adstringens* (Mart.)

**Boldo do Chile:** *Peumus boldus* Molina

**Calêndula:** *Calendula officinalis* L.

**Camomila:** *Matricaria chamomilla* L.

**Canela:** *Cinnamomum zeylanicum* Blume

**Capuchinha:** Tropaeolum majus L.

**Carqueja:** Baccharis trimera (Less.)

**Cavalinha:** Equisetum bogotense. *No Brasil temos outra espécie de cavalinha:* Equisetum arvense e giganteum.

**Chambá:** Justicia pectoralis Jacq.

**Cravo-da-índia:** Syzygium aromaticum (L.) Merrill & Perry

**Cúrcuma:** Curcuma longa L.

**Dente-de-leão:** Taraxacum officinale F. H. Wigg

**Erva-de-santa-luzia:** Commelina erecta L.

**Erva-de-são-joão:** Hypericum perforatum L.

**Erva Luiza:** Aloysia triphylla

**Estrela-de-anis:** Illicium verum

**Eucalipto:** Eucalyptus globulus Labill

**Funcho:** Foeniculum vulgare Mill.

**Gengibre:** Zingiber officinale Roscoe

**Guaco:** Mikania laevigata Schultz Bip. ex Baker

**Hortelã:** Mentha spp L.

**Lavanda:** Lavandula officinalis L.

**Linhaça:** Linum usitatissimum L.

**Louro:** Laurus nobilis L.

**Lúpulo:** Humulus lupulus L.

**Macela:** Achyrocline satureioides (Lam.)

**Malva:** Malva sylvestris L.

**Maracujá:** Passiflora incarnata o coerulea L.  
**Melissa:** Melissa officinalis L.  
**Mil Folhas:** Achillea millefolium L.  
**Nogueira-comum:** Juglans regia L.  
**Orégano:** Oreganum vulgare L.  
**Sabugueiro:** Sambucus nigra L.  
**Salgueiro-branco:** Salix alba L.  
**Salsa ou salsinha:** Petroselinum crispum (Mill.) Fuss  
**Sálvia:** Salvia officinalis L.  
**Tanchagem ou tançagem:** Plantago major L.  
**Tomilho:** Thymus vulgaris L.  
**Urtiga:** Urtica spp.  
**Valeriana carnosa:** Valeriana carnosa Sm.  
**Valeriana:** Valeriana officinalis L.  
**Verbasco ou barbasco:** Verbascum thapsus L.

### *Outras plantas*

**Borragem:** Borago officinalis L.  
**Haplopappus baylahuen Remy:** Haplopappus baylahuen Remy  
**Lúcia-lima:** Aloysia citrodora Loes. & Moldenke  
**Matico:** Buddleja globosa Hope  
**Tussilagem/Tussilago:** Petasites fragrans (Vill.) C.Presl.

# BIBLIOGRAFIA

- \* **BRASIL.** *Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira.* Brasília: Anvisa, 2011.
- \* **HARRI, Lorenzi; MATOS, Francisco José de Abreu.** *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas.* 2. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.
- \* **ITKIN, Sara.** *Plantas de la patagonia para la salud.* Bariloche, Argentina: Caleuche, 2004.
- \* **LASTRA, Jorge; PEREIRA, Ruth; QUIROZ, Ramón.** *Preparaciones en base a plantas medicinales.* Santiago de Chile: Médicos del mundo - Chile, 1998.
- \* **MONTENEGRO, Gloria; KORNFELD, Rosita; RIOSECO, Vesna.** *Secretos de nuestras plantas y otras especies. Cómo usarlas en beneficio de las personas.* Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile, 2009.
- \* **SAN MARTÍN, Pabla Pérez; CHEUQUELAF, Inés; CERPA, Carla.** *Del cuerpo a las raíces. Uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductiva de las mujeres.* Putraintú, Chile: Ginecosofía, 2016.

