

PLANTAS MEDICINAIS



USOS E PREPAROS

2019



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
COORDENADORIA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA INTEGRAL - CATI

PLANTAS MEDICINAIS

USOS E PREPAROS

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco

2019

SUMÁRIO

AÇAFRÃO	1
ALECRIM	3
ALFAVACA-CRAVO OU ALFAVACÃO	5
BABOSA	7
BABOSA - Aloe vera	9
BÁLSAMO	11
BOLDOS	13
CAMOMILA	15
CAPIM-CIDREIRA	17
CAPUCHINHA	19
CARQUEJA	21
CAVALINHA	23
CIDREIRA-BRASILEIRA	25
CITRONELA	27
COLÔNIA	29
CONFREI	31
ERVA-BALEEIRA	33
FÁFIA	35
FOLHA-DA-FORTUNA	37
GUACO	39

HORTELÃ.....	41
MALVARISCO	43
MANJERICÃO	45
MANJERICÃO ANIS	47
<i>MELISSA OFFICINALIS</i> (ERVA-CIDREIRA).....	49
MENTA OU HORTELÃ PIMENTA.....	51
MIL FOLHAS.....	53
PERPÉTUA.....	55
QUEBRA-PEDRA.....	57
TANCHAGEM	59
ZEDOÁRIA	61



AÇAFRÃO

Curcuma longa

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol	Moderada	0,7 x 0,3m	Rizomas	Prefere solos areno-argilosos, bem drenados. Realizar amontoa sempre que os rizomas aflorarem à superfície.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Rizomas	A partir de 10 a 12 meses do plantio. Quando as folhas secam.	Usado fresco ou seco ao sol ou em secador a 60°C	Os rizomas devem ser lavados e fatiados antes da operação de secagem

Princípios ativos: curcuminoïdes e óleo essencial

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM AÇAFRÃO

1) Chá de açafrão para gripes e resfriados (receita ayurvédica)

Ingredientes:

- 1 colher de café de açafrão-da-terra
- 4 xícaras de leite (de vaca, cabra ou amêndoas)
- 1 pitada de açúcar mascavo ou demerara

Preparo e modo de usar: Ferva o leite com o açafrão e o açúcar, deixe esfriar um pouco e beba pelo menos 2 vezes por dia.

2) Tintura de açafrão (formulário - Farmacopeia Brasileira, 2011)

Colerético, colagogo.

Ingredientes:

- 10 g de rizomas secos
- 100 mL de álcool de cereais 70%

Preparo: Colocar os rizomas picados ou moídos no álcool de cereais, deixando em maceração por 5 dias. Coar em um pano.

Embalagem e armazenamento: Acondicionar em frasco de vidro âmbar bem fechado em local fresco, seco e ao abrigo da luz.

Modo de usar: Acima de 12 anos: 50 a 100 gotas da tintura diluída em 1/2 copo de água, 1 a 3 vezes ao dia.

Observação: Nas tinturas, deixar em maceração no álcool de cereais num recipiente com boca larga (esterilizado), mantido no escuro pelo período indicado na receita, e, somente depois do final da maceração é que coamos e colocamos no recipiente de vidro âmbar devidamente esterilizado e etiquetado.

Advertência: Não indicado para gestantes, lactantes, alcoolistas, diabéticos e pessoas com cálculos biliares, obstrução de dutos biliares ou úlceras gastroduodenais.

Dica: O uso culinário do açafrão como corante natural ou tempero, pode ser diário e sem restrições.

ALECRIM

Rosmarinus officinalis



Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol.	Regas moderadas.	1m x 0,6m	Sementes ou estacas apicais com 10cm a 15cm.	Planta perene. Transplantar quando a muda tiver 20m a 25cm.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas.	Primeira colheita após um a dois anos do plantio, quando bem formado.	Usada fresca ou seca a sombra ou a 40°C. O óleo essencial pode ser extraído por destilação.	Pode-se colher dois vezes ao ano, no outono (metade superior da planta) e na primavera (a 50cm do solo) ou uma vez por ano na primavera (a 15cm do solo).

Princípios ativos: óleo essencial (pineno, cânfora, acetato de bornila, borneol, cineol e canfeno); ácidos orgânicos (rosmarínico), saponinas, princípios amargos e taninos.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM ALECRIM

1) Chá das folhas de alecrim – Antidispéptico e anti-inflamatório (Formulário de Fito-terápicos. ANVISA, 2011).

Ingredientes:

- 2g de folhas secas ou 1 colher de chá de folhas frescas
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: uso interno acima de 12 anos: tomar 150mL do infuso, 15 minutos após o preparo, três a quatro vezes entre as refeições. Uso tópico ou externo: aplicar no local afetado duas vezes ao dia.

Advertências: não usar em pessoas com gastroenterites e histórico de convulsões. Não utilizar em gestantes. Doses acima das recomendadas podem causar nefrite e distúrbios gastrintestinais. Não usar em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade ao alecrim.

2) Escalda-pés para relaxamento e alívio da dor

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de sal grosso
- 1 colher (sopa) de folhas secas de alecrim
- 1 colher (sopa) de arnica (opcional)

Preparo: misturar os ingredientes e colocar em saquinhos de papel ou plástico até o uso.

Modo de usar: ferver dois a três litros de água, colocar numa bacia com o conteúdo de um saquinho, esperar uns cinco minutos, temperar com água fria até estar bem quente mas em temperatura que não queime a pele dos pés. Manter os pés imersos na bacia por cerca de 15 minutos. Após usar o escalda-pés, não tomar friagem.

3) Tempero para frango

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de sal grosso
- 1 colher (sopa) de folhas de alecrim
- 1 colher (sopa) de folhas de tomilho
- 1 colher (café) de pó de açafrão

Preparo: colocar em processador ou socar em pilão os ingredientes até obter mistura homogênea, guardar em vidro ou pote com tampa.

Modo de usar: temperar na proporção de uma colher de sopa de tempero para cada quilo de frango.



ALFAVACA-CRAVO OU ALFAVACÃO

Ocimum gratissimum

Esta alfavaca possui óleo essencial rico em eugenol, o mesmo componente majoritário do óleo essencial do cravo-da-índia, portanto seu aroma é parecido com o do cravo e por isso é chamada de alfavaca-cravo. Para identificá-la, basta esfregar suas folhas e as cheirar.

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol.	Regas moderadas.	0,8m x 0,4m	Sementes ou estacas apicais com 10cm a 15cm.	Planta perene. Plantio de sementes ou mudas na primavera. Pode-se cortar as primeiras florações para aumentar o número de folhas.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas ou toda parte aérea.	Após cinco a seis meses após o plantio, na pré-floração.	Usada fresca ou seca a sombra ou a 40°C. O óleo essencial pode ser extraído por destilação.	Colher de manhã, preferencialmente entre 11h e 13h para obter maior teor de eugenol (analgésico). Colher pela manhã logo após a seca do orvalho ou próximo às 17h para obter maior teor de 1,8 cineol (ação expectorante).

Princípios ativos: óleo essencial com eugenol, 1,8 cineol, b-cariofeno, ocimeno e outros.

A alfavaca-cravo possui propriedades contra agentes fitopatogênicos e pragas de armazenamento de grãos, por isso é uma espécie promissora para elaboração de produtos naturais para controle de doenças e pragas das culturas.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM ALFAVACA-CRAVO

1) Chá das folhas de alfavaca-cravo – analgésico para dores de dente (eugenol).

Ingredientes:

- 3g de folhas ou 1 colher de sobremesa
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: fazer bochechos com o chá uma a três vezes ao dia

2) Chá das folhas de alfavaca-cravo – antigripal e expectorante (1,8 cineol).

Ingredientes:

- 3g de folhas ou 1 colher de sobremesa
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: tomar uma xícara, uma a três vezes ao dia. Em crianças, é comum banhar com o chá para alívio dos sintomas gripais.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br



BABOSA

Aloe vera

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol	Pouca água	1,0 x 0,6m	Rebentos	Planta perene. Os rebentos podem ser plantados diretamente no local definitivo.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas maiores que 50cm	A partir de 1 ano do plantio, após primeira florada	Usada fresca, manter refrigerada	Colher 5 a 6 folhas externas/planta. Após colheita, fazer amontoa (chegar terra no pé da planta)

Princípios ativos: aloína (composto antraquinônico) e mucilagem (polissacarídeo aloeferon).

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM BABOSA

Receitas da oficina do mini curso sobre babosa da XIV Semana de Fitoterapia Prof. Walter R. Accorsi, Campinas (SP)

1) Sabonete emoliente e hidratante

Ingredientes:

- 1 quilo de base glicerinada transparente ou branca
- 2 colheres de sopa de lauril líquido (lauril éter sulfato de sódio de 27% a 30%). É um produto tenso ativo e que faz espumas
- 2 colheres de sopa de mel puro
- 3 colheres de sopa de gel de babosa (folha de babosa- Aloe vera, somente gel transparente, sem a casca e sem o suco amarelo)
- 20 gotas de óleo essencial
- Borrifador (spray) com álcool.

Preparo no fogão: corte a base glicerinada em pedaços pequenos para derreter bem em banho-maria. Não deixe ferver ou cozinhar; retire do fogo. Misture em um recipiente separado, o gel de babosa, o mel, o óleo essencial e o lauril líquido. Quando a base glicerinada estiver em temperatura suportável na mão, acrescente a mistura, mexa e coloque nas forminhas. O spray com álcool é aplicado para evitar a formação de bolhas. Após endurecer, tire das formas, embrulhe com filme plástico e coloque etiqueta.

Modo de usar: para lavar o corpo ou as mãos ressecadas.

2) Gel congelado (contra queimaduras, assaduras e fissura anal)

Ingredientes:

- Folha fresca de babosa (de planta adulta, +- 50 cm)

Preparo: pegue uma seringa descartável de 5 mL e corte o bico. Tire os espinhos da folha de babosa, lave-a na água corrente e deixe escorrer a resina amarela por umas 6 horas. Corte em pedaços de 5 cm e introduza a seringa no gel transparente tirando pedaços cilíndricos de gel. Enrole cada pedaço em papel alumínio e guarde no congelador até a hora do uso.

Modo de usar: como supositório (para maiores de 12 anos) no tratamento de fissuras anais. Para o caso de queimaduras e assaduras, passar o gel congelado ou fresco diretamente no local lesionado.



BABOSA

Aloe vera

RECOMENDAÇÕES PARA PLANTIO

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol	Pouca água	1 x 0,6m	rebentos	Planta perene. Os rebentos podem ser plantados diretamente no local definitivo

RECOMENDAÇÕES PARA COLHEITA E PÓS-COLHEITA

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas maiores que 50cm	A partir de um ano do plantio, após primeira florada	Usada fresca, manter refrigerada	Colher de 5 a 6 folhas externas por planta. Após a colheita, fazer amontoa (chegar terra no pé da planta).

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM BABOSA

SABONETE EMOLIENTE E HIDRATANTE

Ingredientes

- 1 quilo de base glicerinada transparente ou branca
- 2 colheres de sopa de lauril líquido (lauril éter sulfato de sódio de 27% a 30%). É um produto tensoativo e que faz espumas
- 2 colheres de sopa de mel puro
- 3 colheres de sopa de gel de babosa (somente gel transparente, sem a casca e sem o suco amarelo)
- 20 gotas de óleo essencial
- Borrifador (*spray*) com álcool.

Preparo no fogão

- Corte a base glicerinada em pedaços pequenos para derreter bem em banho-maria. Não deixe ferver ou cozinar; retire do fogo.
- Misture em um recipiente separado o gel de babosa, o mel, o óleo essencial e o lauril líquido. Quando a base glicerinada estiver em temperatura suportável na mão, acrescente a mistura, mexa e coloque nas forminhas.
- O *spray* com álcool é aplicado para evitar a formação de bolhas. Após endurecer, tire das formas, embrulhe com filme plástico e coloque etiqueta.

Modo de usar – para lavar o corpo ou as mãos ressecadas.

GEL CONGELADO (contra queimaduras, assaduras e fissura anal)

Ingredientes

- Folha fresca de babosa (de planta adulta, mais ou menos 50cm)

Preparo

Pegue uma seringa descartável de 5mL e corte o bico. Tire os espinhos da folha de babosa, lave-a na água corrente e deixe escorrer a resina amarela por umas 6 horas. Corte em pedaços de 5cm e introduza a seringa no gel transparente tirando dele pedaços cilíndricos. Enrole cada pedaço em papel alumínio e guarde no congelador até a hora do uso.

Modo de usar – como supositório (para maiores de 12 anos) no tratamento de fissuras anais. Para o caso de queimaduras e assaduras, passar o gel congelado ou fresco diretamente no local lesionado.

BÁLSAMO – *Sedum dendroideum*

SINONÍMIA – *Sedum praealtum*



O bálsamo que é uma planta suculenta apreciada como ornamental, sendo que por isso é comum ser chamado também de bálsamo-de-jardim; é muito usado na medicina popular em todo Brasil. Estudos farmacológicos já comprovaram sua ação gastroprotetora.

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol, sol e meia-sombra.	Regas moderadas.	0,3m x 0,3m	Estaca dos ramos (15cm, enterrando duas gemas no substrato) ou folhas e brotações laterais.	Planta perene. Prefere solos com muita matéria orgânica; não tolera solo encharcado e tolera seca e geada.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas.	A partir 10 a 12 meses do plantio.	Usada fresca, podendo após lavagem e antes do uso, deixar secar por seis horas para diminuir o teor de água na folha.	Corte a 10cm do solo, em estações não chuvosas.

Princípios ativos: taninos, compostos cianogênicos, flavonoides, alcaloides, entre outros.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM BÁLSAMO

1) Emplastro de folhas de bálsamo – cicatrizante

Ingredientes:

- folhas de bálsamo

Preparo e modo de uso: lavar as folhas de bálsamo e, num pilão, amassar as folhas, depois colocá-las no local afetado na forma de emplastro.

2) Suco de bálsamo – contra gastrite e azia

Ingredientes:

- folhas de bálsamo (1 colher de sopa)
- água (1 copo)

Preparo e modo de uso: lavar as folhas de bálsamo, acrescentar água, e bater no liquidificador e coar. Tomar 10 minutos antes das principais refeições.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – *claudia@cati.sp.gov.br*

P. barbatus



P. ornatus



BOLDOS

Plectranthus barbatus e *Plectranthus ornatus*

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol	Moderadas	1,0 x 0,5m	Estacas com três nós	Planta perene. Pode ser plantada diretamente no canteiro ou em viveiro (mudas).

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas	A partir de 4 a 6 meses do plantio	Usada fresca ou seca em secador a 40°C	Colheitas a cada 4 meses Durante a secagem, revolver as folhas a cada 2 horas

Princípios ativos: óleo essencial (guaieno, fenchona, barbatol, barbatesina e outros).

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM BOLDO

1) Chá de boldo - digestivo

Ingredientes:

- 1 a 3g de folhas secas ou 1 folha fresca
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: com folhas secas – Preparar por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar. Com folha fresca – Preparar por maceração, ou seja, picar e socar a folha, acrescentar água fria e deixar macerando (“de molho”) por alguns minutos.

Modo de usar: somente para maiores de 12 anos, 2 a 3 vezes. Tomar logo após o preparo.

Advertências: não indicado para gestantes, lactantes, crianças e pessoas com hepatite ou obstrução das vias biliares e hipotensas (seu uso pode diminuir a pressão arterial). Doses acima das recomendadas e por período de tempo maior podem causar irritação no estômago.

Uso na agricultura: podem ser usados para repelir formigas cortadeiras espalhando folhas ao redor das plantas ou plantando em bordadura.

Observação: Para uso medicinal, preferir o *Plectranthus barbatus* pois é planta indicada pelo projeto Farmácia Viva da UFCE, Matos, F. J.

CAMOMILA – *Chamomilla recutita*
**SINONÍMIAS – *Matricaria chamomilla*,
*Matricaria recutita***



Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol sol e meia-sombra.	Regas moderadas e frequentes.	0,3m x 0,25m	Sementes.	Planta anual semeada de abril a junho. Mudas produzidas em viveiro ou semeadura superficial no campo, sem enterrar a semente.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Flores.	A partir do quarto mês após o plantio, em plena floração.	Usada fresca ou seca ao natural ou em secador a 40°C. O óleo essencial pode ser extraído por destilação.	Colheita manual somente das flores. Várias colheitas, conforme as flores vão se abrindo. Separar algumas plantas para colher para semente quando as lúgulas brancas se inclinam para baixo e o miolo fica amarronzado.

Princípios ativos: óleo essencial (camazuleno, óxidos de bisabolol), flavonoides, cumarinas, mucilagem, lactonas e outros.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM CAMOMILA

1) Chá de camomila – calmante suave, contra cólicas intestinais, anti-inflamatório (boca e gengiva). (Formulário de Fitoterápicos. ANVISA, 2011).

Uso interno:

Ingredientes:

- 3g de flores (1 colher de sopa)
- 150mL de água potável e filtrada

Uso externo:

Ingredientes:

- 6 - 9g de flores (2 - 3 colheres de sopa)
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: uso interno (idivíduos acima de 12 anos de idade) – tomar uma xícara de chá de três a quatro vezes ao dia. Uso externo – aplicar de três a quatro vezes ao dia, em forma de compressa, bochecho ou gargarejo após 5 a 10 minutos do preparo do chá.

Advertências: podem surgir reações alérgicas locais em pessoas alérgicas à camomila ou plantas da família Asteraceae.

2) Suchá de camomila, maçã e limão siciliano – calmante suave e refrescante

Ingredientes:

- 1 litro de infusão de camomila gelado
- 2 maçãs em pedaços
- 4 colheres (sopa) de linhaça ou 2 colheres (sopa) de chia
- Rodelas de limão siciliano
- Cubos de gelo

Preparo: bater no liquidificador os três primeiros ingredientes. Em seguida, adicionar os cubos de gelo, as rodelas de limão siciliano e servir.

USO NA AGRICULTURA

Chá de camomila – Indicação: doenças fúngicas de sementeira

Ingredientes:

- 1 xícara de flores de camomila
- 1 litro de água fria

Preparo e aplicação: misturar os ingredientes e deixar curtir durante um ou dois dias. Pulverizar as plantas da sementeira diariamente, de forma preventiva.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br



CAPIM-CIDREIRA

Cymbopogon citratus e *Cymbopogon flexuosus*

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol.	Moderadas a frequentes.	1 x 0,5m.	Divisão de touceira.	Prefere solos arenoso-argilosos.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas.	A partir de seis meses do plantio.	Usado fresco ou seco em secador a 40°C.	Corte na altura de 10cm do solo. Dois a três cortes anuais.

Princípios ativos: óleo essencial (citrinal, geraniol, metileugenol, mirceno e citronelal).

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

Consulte sempre o seu médico.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM CAPIM-CIDREIRA

1. Chá de capim-cidreira – cólicas intestinais e uterinas, calmante suave e contra ansiedade e insônia leves.

Ingredientes:

- 3g de folhas secas
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: preparar por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 5 a 10 minutos e coar.

Modo de usar: para maiores de 12 anos – tomar 150mL, 5 minutos após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.

Advertência: Pode aumentar o efeito de outros calmantes.

2. Suco de capim-cidreira e limão (calmante)

Ingredientes:

- 6 folhas compridas de capim-cidreira
- 1 xícara (café) de suco de limão
- açúcar a gosto
- água filtrada gelada (até completar o copo do liquidificador \pm 1,5 litro)

Preparo: bater o capim-cidreira com água no liquidificador. Coar em pano ou peneira fina. Colocar o suco de limão e bater mais. Adoçar com o açúcar. Servir gelado.

3. Docinho de capim-cidreira (calmante)

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de leite (desnatado ou integral)
- 25 folhas de folhas de capim-cidreira (aproximadamente)
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de maisena ou 1 colher de leite em pó.
- 1 colher de sopa de manteiga
- Açúcar cristal ou coco ralado para enrolar os docinhos

Preparo: bater no liquidificador a cidreira com o leite. Em uma peneira coe a mistura, acrescente a maisena ou o leite em pó e dissolva. Coloque em uma panela com o leite condensado e a margarina, apure até dar o ponto (desprender do fundo da panela), em fogo baixo. Depois da mistura fria, enrole e passe em açúcar cristal fino ou coco ralado. Coloque em forminhas de papel para servir.

CAPUCHINHA

Tropaeolum majus

A capuchinha é considerada uma planta alimentícia não convencional (PANC) pois suas folhas, flores e frutos são nutritivos e podem ser consumidos de diversas formas. É usada na medicina popular de vários países e, pela beleza e pelo colorido das flores, também é apreciada como planta ornamental.



Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol sol e meia sombra.	Regas moderadas e frequentes.	0,5m x 0,6m	Sementes ou estacas dos ramos.	Planta anual. Mudas produzidas em viveiro; por semente estarão prontas para plantio em local definitivo quando tiverem quatro a seis folhas definitivas e por estaca quando tiverem quatro folhas bem desenvolvidas.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas, flores e frutos.	A partir de 50 dias do plantio, em plena floração ou com frutos ainda verdes.	Usada fresca.	A colheita perdura até cerca de 100 dias. Deixar uma parte da área para colheita de sementes.

Princípios ativos: vitamina C, antocianina, carotenoides e flavonoides.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM CAPUCHINHA

1) Chá com leite e capuchinha – afecções pulmonares e expectorante (PANIZZA, 1997).

Ingredientes:

- folhas de capuchinha (2 colheres de sopa)
- leite (1 xícara)

Preparo: amassar as folhas frescas em um pilão, misturar com o leite quente, deixar abafado até amornar (5 - 10 minutos) e coar.

Modo de usar: tomar uma xícara duas vezes ao dia.

2) Chá de capuchinha – diurético e desinfetante das vias urinárias (PANIZZA, 1997)

Ingredientes:

- Folhas de capuchinha frescas ou secas (1 colher de sopa)
- água filtrada (1 xícara)

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 5 a 10 minutos e coar.

Modo de usar: tomar uma xícara uma ou duas vezes ao dia.

3) Gelatina com flores de capuchinha – fonte de vitamina C e de antioxidantes

Ingredientes:

- flores capuchinha
- 1 colher de sopa de gelatina em pó (sem cor e sabor)
- 3 colheres de sopa de água filtrada
- 1/2 litro de suco de maracujá adoçado a gosto

Preparo: dissolva a gelatina em pó na água e, em seguida, acrescente o suco de fruta. Leve ao fogo até levantar fervura, sempre mexendo. Preencha um terço das forminhas e leve à geladeira para solidificar. Coloque as flores viradas para baixo e preencha o restante. Volte as forminhas para a geladeira para gelificar e desenforme na hora de servir.

Rendimento: 1/2 litro de gelatina.

Observação: com os frutos da capuchinha se faz uma conserva que pode substituir a alcaparra.

CARQUEJA

Baccharis trimera



A carqueja é uma planta nativa do Brasil. A espécie *B. trimera*, possui caules e ramos verdes com expansões trialadas e atinge 50cm a 80cm de altura. Seu uso na medicina caseira foi herdado dos indígenas e sua propriedades hepatoprotetoras, digestivas e antiácidas já foram comprovadas por estudos farmacológicos.

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol.	Regas moderadas e frequentes.	0,5m x 0,3m	Sementes ou estacas dos ramos.	Planta perene. Mudas produzidas em viveiro, ou plantio em local definitivo.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Parte aérea.	A partir de cinco meses do plantio.	Usada fresca ou seca ao natural ou em secador a 40°C.	duas a três colheitas anuais. Cortar acima do vigésimo nó, cerca de 20cm acima do solo.

Princípios ativos: óleo essencial (carquejol, acetato de carquejila, calameno, eudesmol, cariofileno etc.); flavonoides; lactonas; saponinas, resinas; substâncias esteroidais; polifenois e outros.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM CARQUEJA

1) Chá de carqueja – contra distúrbios da digestão (Formulário de Fitoterápicos. ANVISA, 2011).

Ingredientes:

- 2,5g de folhas secas (2,5 colheres de chá)
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: tomar uma xícara de chá, de duas a três vezes ao dia.

Advertências: pode baixar a pressão arterial. Evitar uso concomitante com medicamentos para hipertensão e diabetes. Não indicado para gestantes, pois pode promover contrações uterinas.

Recomendação: não utilize plantas colhidas à beira de córregos, de lagos, de estradas ou de grandes plantações, pois elas podem estar contaminadas. Sempre prefira usar plantas cultivadas adequadamente.

CAVALINHA

Equisetum hyemale

A cavalinha é uma planta nativa da América tropical, incluindo o Brasil, muito cultivada para fins ornamentais. É bastante empregada na medicina caseira e na agricultura orgânica como protetora de plantas contra doenças. Essas várias utilidades tornam seu cultivo ainda mais útil e indispensável.



Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol ou meia-sombra.	Regas moderadas e frequentes.	0,4m x 0,3m	Rizomas e segmentos nodais.	Planta perene, plantio de outubro a novembro. Mudas produzidas em telado 70% de sombra.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Hastes estéreis.	A partir do quinto mês após o plantio.	Usada fresca ou seca ao natural ou em secador a 40°C.	Podem ser realizados mais de um corte por ano.

Princípios ativos: silício, alcaloides piridínicos, apigenina, queracetina, campferol, ácidos clorogênico, cafeico e tartárico.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM CAVALINHA

1) Chá de cavalinha – diurético e remineralizante (fraturas e osteoporose)

Ingredientes:

- 3g de hastes picadas (1 colher de sopa)
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por decocção. Em panela de inox, esmaltada ou de vidro temperado, colocar a cavalinha em água fria, tampar e deixar ferver por cerca de 10 minutos, tirar do fogo, deixar descansando abafado por 15 minutos e coar.

Modo de usar: uso interno (indivíduo acima de 12 anos de idade) tomar uma xícara de chá duas vezes ao dia. Não tomar após às 17h.

Advertências: tóxica ao gado bovino.

USO NA AGRICULTURA

1) Preparado com cavalinha – Indicação: doenças fúngicas

Ingredientes:

- 300 gramas de cavalinha seca
- 10 litros de água

Preparo e aplicação: ferver a cavalinha na água por 10 minutos. Coar e efetuar uma diluição de 1:10, ou seja, uma parte da decocção de cavalinha para 10 partes de água. Aplicar sobre as plantas pela manhã.

Recomendação: não utilize plantas colhidas à beira de córregos, de lagos, de estradas ou de grandes plantações, pois elas podem estar contaminadas. Sempre prefira usar plantas cultivadas adequadamente.

CIDREIRA-BRASILEIRA

Lippia alba

A cidreira nativa do Brasil apresenta ampla variedade genética em suas populações, por isso foi classificada em vários tipos separados, em função de suas características morfológicas e químicas, sendo três tipos mais comuns:

- 1) com folhas largas e ásperas, inflorescências com até oito flores liguladas externas em torno de flores centrais fechadas e óleo essencial rico em citral e mirceno. Indicação: calmante e antiespasmódica;
- 2) com folhas e ramos mais delicados que o tipo do item 1, disco central de flores rodeado de três a cinco flores liguladas e óleo essencial rico em citral e limoneno. Indicação: calmante, antiespasmódica, sedativa e ansiolítica;
- 3) morfologicamente parecida com o tipo do item 2, mas possui óleo essencial rico em carvona e limoneno. Indicação: mucolítica facilitadora da expectoração de secreções.

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol.	Regas moderadas.	1m x 0,5m	Estacas com três nós.	Planta perene. Pode ser plantada diretamente no canteiro ou em viveiro (mudas).

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas e ramos floridos.	A partir de cinco a seis meses do plantio.	Usada fresca ou seca em secador a 40°C.	Até duas colheitas anuais. Cortes a 10-20cm do solo.

Princípios ativos: saponinas, taninos, flavonoides, óleo essencial e alcaloides.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

Consulte sempre o seu médico.



USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM CIDREIRA-BRASILEIRA

1. Chá de cidreira – calmante, digestivo, contra cólicas e flatulência (Formulário de Fitoterápicos. ANVISA, 2011)

Ingredientes:

- 1g a 3g de folhas secas (1 a 3 colheres de chá)
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: indivíduo de três a sete anos de idade – tomar 35mL do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia. Acima de sete a 12 anos de idade – tomar 75mL do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia. Acima de 12 anos de idade – tomar 150 mL do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia. Maiores de 70 anos de idade – tomar 75mL do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia.

Advertência: doses acima das recomendadas podem causar irritação no estômago e queda de pressão.



CITRONELA

Cymbopogon winterianus

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol	Moderadas frequentes	1,0 x 0,5m	Divisão de touceira	Prefere solos arenoso-argilosos.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas	A partir de 6 meses do plantio	Usado fresco	Corte na altura de 10 cm do solo. 2 a 3 cortes anuais. Colher após 3 dias de sol, pela manhã, entre 9 e 11 horas. O óleo essencial pode ser extraído por destilação.

Princípios ativos: óleo essencial (citronelal [$\pm 40\%$], geraniol, citronelol) e ésteres.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO E PREPARAÇÃO CASEIRA COM CITRONELA

1) Repelente de alcoolatura de citronela – repelente de insetos: pernilongos, mosquitos e alguns besouros (receita da oficina de citronela da XIV Semana de Fitoterapia prof. Walter R. Accorsi – Campinas, SP)

Ingredientes:

- alcoolatura de citronela⁽²⁾
- glicerina bidestilada.

Material: frascos spray de 30mL, medidor de volume e etiqueta.

Preparo: utilizando os medidores de volume, colocar no frasco 27ml de alcoolatura de citronela e 3 ml de glicerina. Colocar etiqueta: repelente de citronela.

Modo de usar: aplicar cada 2 horas. Se acrescentar óleo essencial de cravo (20 gotas), aplicar a cada 3 horas.

Advertência: Gestantes e crianças menores de 2 anos devem utilizar repelentes indicados pelo seu médico.

2) Alcoolatura de citronela

Ingredientes:

- álcool de cereais a 80% *
- água destilada,
- 1 maço de folhas de citronela frescas picadas (cerca de 200 gramas).

Preparo: picar as folhas de 1 a 2cm e colocar no álcool. Repousar durante 20 dias. Agitar por 10 dias. Proteger da luz solar. Coar e guardar em vidro âmbar.

***Preparo de álcool a 80% (utilizar a fórmula para preparo de 1.000mL):** concentração desejada (ex: 80%) x volume desejado (ex: 1000 mL) dividido pela concentração do álcool de cereais (ex.92,8) GL.

Fórmula: $80 \times 1000 / 92,8 = 862,06\text{mL}$ de álcool de cereais a 92,8. Completar com água destilada até 1.000mL, ou seja com 137,94mL de água.

COLÔNIA – *Alpinia zerumbet*

Sinonímia – *Alpinia speciosa*



A colônia é cultivada como planta ornamental e é muito empregada em rituais afro-brasileiros. Para uso terapêutico, são usadas as folhas, mas suas flores podem ser usadas para elaboração de um saboroso chá aromático.

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol e meia-sombra.	Regas moderadas.	1m x 1m	Divisão de touceira e Rizomas com pelo menos três gemas.	Planta perene e tolerante a seca. Plantio no local definitivo ou por mudas produzidas em viveiro.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas.	Antes do florescimento, entre 9h e 10h da manhã.	Usada fresca ou seca ao natural ou em secador a 40°C.	Colher a 50cm do solo. O uso da folha fresca é melhor do que o uso da folha seca.

Princípios ativos: flavonoides, alcaloides, óleo-resina, saponinas, óleo essencial, taninos, fitosterois, compostos fenólicos, entre outros.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM COLÔNIA

1) Chá de colônia – diurético e anti-hipertensivo nos casos de hipertensão arterial leve. (LORENZI e MATOS, 2008).

Ingredientes:

- 1 folha fresca
- 1 litro de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a folha picada e abafar até esfriar, coar e manter em geladeira (o chá recém-preparado deve ficar com coloração amarelada e não rósea, que é sinal de oxidação, o que indica alteração no teor dos princípios ativos).

Modo de usar: tomar um litro de chá por dia como se fosse água.

Importante: deve ser preparado diariamente. Tome todo o litro de chá no mesmo dia do preparo.

Advertências: evitar ser utilizado por gestantes e lactantes. Não indicado para pacientes com úlcera péptica e diarreias.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

CONFREI

Symphytum officinale



O confrei é uma planta cultivada como forrageira e como medicinal em diversos países. No Brasil, seu uso interno é proibido pois ela produz vários alcaloides pirrolizidínicos que podem provocar intoxicação hepática quando há uso prolongado da planta. Porém seu uso externo como cicatrizante é permitido e incentivado pois é eficaz e seguro.

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol.	Regas moderadas e frequentes.	0,6m x 0,6m	Divisão de touceira.	Planta perene. Plantio no local definitivo.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas e raízes.	Folhas, após quatro meses do plantio. Raízes, no inverno.	Usada fresca ou seca ao natural ou em secador a 40°C.	Pode ser colhida a cada dois meses (folhas adultas com \pm 30cm).

Princípios ativos: alantoína, ácido rosmarínico, mucilagem, carotenos, taninos, entre outros.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM CONFREI (PANIZZA, 1997)

1) Compressa de confrei – cicatrizante

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de folhas frescas ou de rizomas
- 1/2 copo de água potável e filtrada

Preparo: picar as folhas ou os rizomas, colocar num pilão com a água e amassar bem. Coar em um pano.

Modo de usar: aplicar em compressas no local afetado.

2) Preparado com confrei e quiabo – contra fissuras de mama e fissuras anais.

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de folhas frescas
- 3 colheres de sopa de quiabo verde
- 1/2 litro de água potável e filtrada

Preparo: picar bem as folhas e o quiabo, acrescentar a água e deixar macerando (de molho) durante uma noite e coar.

Modo de usar: nas fissuras de mama: Aplicar no local afetado com um chumaço de algodão. Nas fissuras anais: fazer banho de assento.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

ERVA-BALEEIRA

Varronia verbenacea



Flor



Fruto

A erva-baleeira é uma planta muito aromática e nativa do Brasil que produz um óleo essencial com ação anti-inflamatória. Foi estudada em todas as fases: do cultivo à fabricação e prescrição do fitomedicamento que hoje é encontrado em todas as farmácias, sendo muito indicado pelos profissionais da saúde.

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol, sol e meia-sombra.	Regas moderadas.	1,6m x 0,5m	Sementes ou muda por estacas.	Planta perene. Mudas produzidas em viveiro. Necessidade de irrigação somente até completar seis meses.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas.	A partir de seis meses do plantio e depois a cada quatro meses.	Usada fresca ou seca ao natural ou em secador a 40°C. Pode-se extrair o óleo essencial por destilação das folhas.	Colher a parte aérea a 40cm do solo.

Princípios ativos: óleo essencial (a-humuleno), flavonoides e isoflavonoides.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM ERVA-BALEEIRA

1) Chá de erva-baleeira - contra inflamação em contusões e contra dor. (Formulário de Fitoterápicos. ANVISA, 2011 - uso externo).

Ingredientes:

- 3g de folhas secas (1 colher de sopa)
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: uso interno – tomar uma xícara de chá três vezes ao dia.
Uso externo – aplicar compressas na área afetada terês vezes ao dia.

2) Óleo para massagem com erva-baleeira - contra dores e inflamações em contusões

Ingredientes:

- folhas secas de erva-baleeira
- óleo de girassol

Preparo: fncher um vidro com as folhas, acrescentar o óleo até cobri-las e colocar em banho-maria por duas horas. Após esse período, deixe esfriar e tampe o vidro. Deixe descansar por dois dias, coe (tirando as folhas) e guarde em frasco escuro com tampa.

Modo de usar: uso externo - colocar o óleo nas mãos e massagear suavemente o local afetado para que ele seja absorvido.

Recomendação: não utilize plantas colhidas à beira de córregos, de lagos, de estradas ou de grandes plantações, pois elas podem estar contaminadas. Sempre prefira usar plantas cultivadas adequadamente.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br



FÁFIA

Pfaffia glomerata

Conhecida também como Ginseng brasileiro

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol	Moderadas	1,0 x 0,5m	Estacas com 2 a 3 nós ou sementes	Planta perene. Estacas mais próximas da base da planta são mais recomendadas para formação de mudas. Na semeadura, cobrir as sementes com uma camada fina de areia.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Raízes	A partir de 1 a 2 anos do plantio	Secagem ao sol ou em secador a 65°C	Colheita no final do inverno, pois as reservas da planta foram para a raiz. Lavar bem as raízes com jato de água, fatiar ou rasurar e levar para secar. Para obter pó, processar em moinhos de faca

Princípios ativos: :ecdisteróides e saponinas.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM FÁFIA

1) **Chá** – tônico, redutor da fadiga física e mental, protetor gástrico

Ingredientes:

- 10 g da raiz seca e rasurada ou em pó
- 1L de água potável e filtrada

Preparo: preparar por decocção, ferver a água com a planta por 10 a 15 minutos em recipiente tampado, desligar o fogo e manter tampado por mais 10 minutos, coando a seguir.

Modo de usar: adultos: tomar 1 – 2 xícaras de chá uma vez ao dia.

2) **Tintura** – estimulante, tônico.

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa da raiz seca e rasurada ou em pó
- 100mL de álcool de cereais a 70°
- 50 mL de água destilada

Preparo: misturar os ingredientes, colocar num recipiente tampado descansando (macerando) por 5 dias. Coar, guardar em vidro âmbar tampado.

Modo de usar: adultos: tomar uma colher de café diluída em água, 2 – 3 vezes ao dia.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

FOLHA-DA-FORTUNA

Bryophyllum pinnatum



Estudos farmacológicos comprovaram as atividades antialérgicas, antiúlceras e imunossupressivas de *B. pinnatum*. É considerada uma planta alimentícia não convencional (PANC), pois seu consumo na forma fresca é comum, nutritivo e sem contraindicações.

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol e meia sombra.	Regas moderadas.	1m x 0,4m	Estacas de folhas. Nas ondulações que margeiam as folhas nasce uma brotação.	Planta herbácea. Pode ser plantada diretamente no canteiro ou em viveiro (mudas). São obtidas de 15 a 20 plântulas por folha.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas.	A partir de três meses do plantio e antes do florescimento.	Usada fresca.	Colher as folhas mais velhas, mas bem verdes.

Princípios ativos: briofilinas B e C, hidrocarbonetos, triterpenos, quercetina, kaempferol e glicosilados.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM FOLHA-DA-FORTUNA

1) Suco de folha da fortuna – úlcera e gastrite

Ingredientes:

- 2 folhas frescas
- 100mL de água potável e filtrada

Preparo: bater no liquidificador e coar.

Modo de usar: para gastrite, tomar uma vez ao dia, por três dias; para úlcera, tomar durante 20 dias.

2) Cataplasma – furúnculos e dores e cabeça

Ingredientes:

- 1 folha

Preparo e modo de usar: aquecer a folha e colocar no local afetado.

3) Suco verde com folha da fortuna e salsinha – protetor da saúde, fortalecedor do sistema imunológico.

Ingredientes:

- 1 folha fresca de folha-da-fortuna
- 1 maçã picada
- 1/2 pepino ou 1 fatia de melancia
- 1/2 xícara de chá de salsinha
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: bater no liquidificador; caso queira, pode coar.

Modo de usar: tomar pela manhã.

Recomendação: não utilize plantas colhidas à beira de córregos, de lagos, de estradas ou de grandes plantações, pois elas podem estar contaminadas. Sempre prefira usar plantas cultivadas adequadamente.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br



GUACO

Mikania glomerata
Mikania laevigata

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol e meia-sombra.	Regas moderadas e frequentes.	1-1,5m X 2m	Estacas medianas ou basais com 3 gemas e 1 par de folhas cortadas ao meio.	Planta trepadeira, conduzir em espaldeira ou cerca no sentido N/S. Para produção de mudas, enterrar 2 gemas da estaca e deixar 1 gema para fora com 1 par de folhas cortadas ao meio.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas e ramos.	A partir de 8 meses do plantio. E depois a cada 6 meses.	Usada fresca ou seca à sombra ou a 45°C.	Colher 60% de ramos das brotações secundárias na pré-floração.

Princípios ativos: flavonoides, cumarinas, terpenos, guacina, glicosídios, resinas, taninos e outros.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM GUACO

1. Chá de guaco – gripes, resfriados, bronquite alérgica e expectorante (Formulário de Fitoterápicos. ANVISA, 2011)

Ingredientes:

- 3g de folhas (1 colher de sopa)
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: preparar por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 5 a 10 minutos e coar.

Modo de usar: tomar 150mL, três vezes ao dia.

Advertência: pode interferir na coagulação sanguínea.

2. Bala de guaco com mel (contra tosse)

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar cristalizado
- 1 xícara de água
- 8 folhas grandes de guaco
- 4 colheres (sopa) de mel

Preparo:

- forrar uma assadeira com camada grossa de açúcar, fazer cavidades e reservar;
- fazer um chá fervendo o guaco por três minutos e abafar por mais cinco minutos e coar. Colocar o chá e o açúcar em panela (esmaltada, refratária ou de inox) e levar ao fogo até derreter o açúcar. Acrescentar o mel e apurar até o ponto de bala. Pingar nas cavidades de açúcar da forma reservada. Esperar esfriar e virar as balas no açúcar da forma. Guardar em potes com tampa ou enrolar em papel celofane.

Observação: na receita de bala, pode-se acrescentar gengibre aumentando sua ação medicinal. Não utilizar as fibras do rizoma do gengibre para não alterar a textura da bala. Para isso, usar somente o seu suco, ralando o rizoma e depois coando em pano ou peneira fina. A quantidade razoável de suco de gengibre para cada receita é de uma colher de sobremesa ou, para uma bala mais forte, uma colher de sopa.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

Consulte sempre o seu médico.

HORTELÃ – *Mentha x villosa*

Sinonímia – Mentha crispa



Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol e meia sombra.	Regas moderadas e frequentes.	0,3m x 0,3m	Estolões ou rizomas com 10cm ou sementes.	Planta perene. Mudas (por semente, estolão ou rizoma) são produzidas em viveiro.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Parte aérea.	A partir de três meses do plantio.	Usada fresca ou seca ao natural ou em secador a 40°C.	Cortar a 5cm do solo. Até quatro cortes anuais, conforme o desenvolvimento.

Princípios ativos: : óleo essencial (óxido de piperitenona, pineno, germacreno, mirceno, cineol, limoneno, carvona, humuleno etc.).

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM HORTELÃ

1) Pó de hortelã – antiparasitário (ameba e giárdia). (MATOS, 2002)

Ingredientes:

- folhas de hortelã

Preparo: secar à sombra ou em secador a 40°C e triturar até a forma de pó.

Modo de usar: utilizar o pó na dose de 1/2 colher de café, três vezes ao dia, durante cinco dias. O pó pode ser misturado ao mel ou amassado com frutas. Para menores de 12 anos de idade: usar 1/4 da colher de café do pó.

Observação: o tratamento deve ser repetido após 10 dias, devendo-se observar, durante e depois, os cuidados na higiene pessoal e de toda a família.

2) Tabule

Ingredientes:

- 1 pé de chicória
- 2 pepinos grandes
- 1 cebola
- 1 maço de hortelã
- 1/2 maço de salsinha
- 1/2 maço de cebolinha
- 1 xícara de tomates-cereja
- 1 xícara de trigo para quibe hidratado e escorrido
- 1/2 xícara de sementes de abóbora torradas

Preparo: picar os ingredientes, com exceção do trigo e das sementes de abóbora. Em uma tigela misturar tudo que foi picado, incorporar o trigo e temperar com sal, limão e azeite a gosto. Cobrir com as sementes de abóbora e servir.

Observação: o consumo regular de hortelã e de sementes de abóbora ajuda a combater os parasitas intestinais.

Dica de saúde: procure consumir hortaliças e frutas frescas e produzidas por meio de cultivo orgânico ou agroecológico.



MALVARISCO

Plectranthus amboinicus

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol	Moderadas	0,5 x 0,5m	Estacas de galhos	Planta herbácea. Pode ser plantada diretamente no canteiro ou em viveiro (mudas). Deve ser renovada anualmente para melhor desenvolvimento.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas	A partir de 3 meses do plantio	Usada fresca	Colher as folhas mais velhas. Até 4 colheitas anuais

Princípios ativos: óleo essencial (timol, sesquiterpenos), mucilagem, queracetina, luteolina e outros.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM MALVARISCO

1) Xarope (receita do Projeto Farmácia Viva da UFCE, Matos F. J.)

Ingredientes:

- 30 folhas frescas
- 1 copo de açúcar

Preparo: colocar camadas alternadas de folhas e açúcar em panela de inox, esmaltada ou de vidro temperado e aquecer em fogo baixo até a mistura ficar totalmente líquida. Coar e guardar em vidro âmbar.

Modo de usar: tomar uma (crianças) ou duas (adultos) colheres de sopa, três vezes ao dia.

2) Suco de abacaxi com malvarisco

Ingredientes:

- 1 abacaxi
- 3 folhas grandes de malvarisco
- 750mL de água filtrada

Preparo: no liquidificador, bater bem todos os ingredientes. Se preferir pode coar e acrescentar gelo e açúcar.

Observação: o malvarisco também é chamado de hortelã gordo, é usado como tempero no nordeste brasileiro e é considerado uma planta alimentícia não convencional (PANC).

MANJERICÃO

Ocimum basilicum

Muito utilizado na culinária italiana, o manjericão possui anti oxidantes naturais que podem proteger o corpo contra os danos dos radicais livres, prevenindo o envelhecimento celular, por isso a sua utilização na culinária do dia a dia traz benefícios para a saúde.



Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol.	Regas moderadas.	0,6m x 0,25m	Sementes ou estacas apicais com 10m a 15cm.	Plantio de sementes ou mudas na primavera. Planta muito visitada por abelhas (melífera). Podem-se cortar as primeiras florações para aumentar o número de folhas e o ciclo da planta.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Parte aérea.	Após 2 a 4 meses do plantio.	Usada fresca ou seca à sombra ou a 40°C. O óleo essencial pode ser extraído por destilação.	Cortes realizados a 15cm do solo; colher preferencialmente de manhã.

Princípios ativos: óleo essencial (timol, metil-chavicol, linalol, eugenol, cineol, pineno e cânfora), taninos, saponinas, flavonóides.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM MANJERICÃO

1) Chá das folhas de manjericão – contra distúrbios digestivo

Ingredientes:

- 3g de folhas ou 1 colher de sobremesa
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: tomar uma xícara ao dia antes das principais refeições.

2) Água aromatizada com manjericão e maracujá – fonte de vitaminas e prevenção do envelhecimento celular precoce.

Ingredientes:

- 1 maço de manjericão
- polpa de 2 maracujás
- 4 cubos de gelo
- 1,5 litro de água com ou sem gás

Preparo: dispor os cubos de gelo em um pote de vidro ou numa jarra, colocar a polpa do maracujá, o maço de manjericão previamente higienizado e a água.

3) Vinagre aromático

Ingredientes:

- 1/2 litro de vinagre de boa qualidade
- 10 ramos de manjericão
- 5 folhas de cebolinha
- 1 dente de alho descascado
- 5 grãos de pimenta-do-reino (opcional)

Preparo: em um pote de vidro coloque as ervas previamente lavadas, em seguida aqueça o vinagre sem deixar ferver e despeje em cima das ervas, espere esfriar e tampe o vidro. Deixe macerando por sete dias, coe e coloque numa garrafinha com tampa. Se quiser, pode colocar um ramo de manjericão e cerca de cinco grãos de pimenta-do-reino adornando e complementando a aromatização.

Modo de usar: para temperar saladas.

MANJERICÃO ANIS

Ocimum selloi

Sinonímia – Ocimum carnosum



Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol.	Regas moderadas.	0,5m x 0,4m	Sementes ou estacas apicais com 10cm a 15cm.	Plantio de sementes ou mudas na primavera. Podem-se cortar as primeiras florações para aumentar o número de folhas e o ciclo da planta.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas flores.	Após dois a quatro meses do plantio.	Usada fresca ou seca à sombra ou a 40°C. O óleo essencial pode ser extraído por destilação.	Cortes realizados a 15cm do solo; colher preferencialmente de manhã.

Princípios ativos: óleo essencial cineol, metilchavicol e linalol; flavonoides e ácidos triterpênicos.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM MANJERICÃO ANIS

1) Chá das folhas de manjericão anisado – contra distúrbios digestivo-estomacais e eliminação de gases intestinais

Ingredientes:

- 3g de folhas ou 1 colher de sobremesa
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: tomar 2 a 3 xícaras ao dia, pela manhã e antes das principais refeições.

2) Água aromatizada com manjericão anis e lima – ação digestiva

Ingredientes:

- 1 maço de manjericão-anis (com folhas e flores)
- 1 a 2 limas-da-pérsia
- 4 cubos de gelo
- 1,5 litro de água com ou sem gás

Preparo: dispor os cubos de gelo em uma jarra, colocar as limas em rodelas, o maço de manjericão anis previamente higienizado e a água.

Dica de saúde: a água aromatizada com plantas alimentícias ou medicinais é uma ótima opção de bebida, pois os óleos essenciais liberados pelas plantas fornecem aroma, frescor e propriedades funcionais que beneficiam a saúde.



ERVA-CIDREIRA

Melissa officinalis

A erva cidreira (*Melissa officinalis* L.) é de origem europeia e foi trazida ao Brasil pelos colonizadores, sendo uma planta das farmacopeias de vários países da Europa.

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol ou meia-sombra.	Regas moderadas.	0,6 x 0,4m	Mudas por sementes ou estacas.	Erva aromática e perene. Mudas prontas para plantio com cerca de 10cm de altura. Gosta de clima ameno, mas não tolera geadas.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas.	A partir de 6 meses do plantio.	Usado fresco ou seca à sombra ou em secador a 35°C.	Corte na altura de 10cm do solo.

Princípios ativos: óleos voláteis (citral, citronelal, citronelol, linalol, geraniol, nerol etc.), taninos, flavonoides e ácidos fenólicos.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM ERVA-CIDREIRA

1. Chá de cidreira – Antiespasmódico, digestivo, ansiolítico e sedativo leve.

Ingredientes:

- 1 a 4g de folhas secas (1 a 3 colheres de chá)
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: preparar por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: acima de 12 anos – tomar 150mL do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.

Advertências: não deve ser utilizado nos casos de hipotireoidismo. Cuidado, pois pode baixar a pressão arterial.

2. Suco de abacaxi com erva-cidreira

Função: o abacaxi tem propriedades digestivas e é também rico em vitamina C, que auxilia no fortalecimento do sistema imunológico. A erva-cidreira tem propriedades calmantes e relaxantes.

Ingredientes:

- 1 pedaço de abacaxi
- 1 ramo de erva-cidreira
- 2 cubos de gelo
- 300mL de água

Preparo: bater tudo no liquidificador. Não precisa ser coado.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

Consulte sempre o seu médico.



MENTA ou HORTELÃ PIMENTA

Mentha x piperita

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Meia sombra	Moderadas frequentes	0,8 x 0,3m	Rizomas com 10cm	Planta perene. Mudas produzidas em viveiro, prontas após 40 dias ou plantar rizomas no local definitivo.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Parte aérea	A partir de 2 – 3 meses do plantio	Usada fresca ou seca ao natural ou em secador a 40°C	Cortar a 10cm do solo. Até 3 cortes anuais, conforme o desenvolvimento e no início do florescimento

Princípios ativos: óleo essencial (mentol, mentona e mentofurano).

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM MENTA

1) **Chá de menta** – contra cólicas, flatulência e problemas hepáticos.

Ingredientes:

- 0,5g de folhas secas (1 colher de chá)
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: preparar por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: tomar uma xícara de chá de 2 a 4 vezes ao dia.

Advertências: não deve ser utilizado durante a lactação e em casos de obstruções biliares ou danos hepáticos severos.

2) **Tintura de menta** – contra coceiras, irritação na pele e dores de cabeça.

Ingredientes:

- 20 gramas de folhas secas rasuradas
- 100mL de álcool de boa qualidade

Preparo: misturar os ingredientes em vidro com tampa e deixar mace-rando por 8 dias. Coar e guardar em vidro âmbar com tampa. Guardar em local fresco.

Modo de usar: uso externo, passar a tintura e fazer massagens leves nos locais afetados.



MIL FOLHAS

Achillea millefolium

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

MIL FOLHAS

Achillea millefolium

DESCRIÇÃO

Erva perene, rizomatosa, com folhas compostas e pinadas (semelhantes a penas). As flores são brancas, em capítulos reunidos em panícula terminal.

RECOMENDAÇÕES PARA PLANTIO

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol	Regas moderadas	0,7 x 0,5m	Rizomas com 15cm	Pode ser plantada diretamente no canteiro

RECOMENDAÇÕES PARA COLHEITA E PÓS-COLHEITA

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Ramos floridos	A partir de 4 meses do plantio	Usada fresca ou seca a sombra ou a 40°C	Até 2 colheitas anuais.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM MIL FOLHAS

Chá - diurética, antiinflamatória, antiespasmódica e cicatrizante

Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de ramos floridos
- 150mL de água potável e filtrada

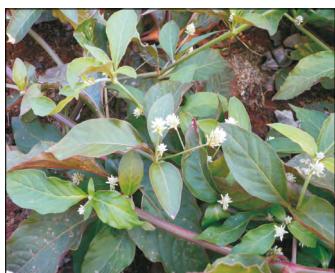
Preparo

- Preparar por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar

- Tomar 1 xícara de chá 2 vezes ao dia. Ou uso externo do chá em compressa ou banho de assento (por pelo menos 15 minutos) visando cicatrização.

var. roxa



PERPÉTUA

Alternanthera brasiliiana

Conhecida também como penicilina-vegetal, terramicina, sempre viva.

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol	Moderadas	0,7 x 0,7m	Estacas com três nós	Planta perene. Pode ser plantada diretamente no canteiro.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas e flores	A partir de 2 a 3 meses do plantio	Usada fresca ou secada a sombra ou no secador a 40°C	Várias colheitas/cortes anuais

Observações: a perpétua é uma planta com ações analgésica, antiviral para herpes simples, antioxidante e antiinflamatória comprovadas por estudos farmacológicos. Por isso, justifica-se o seu uso popular em processos infecciosos, dolorosos e inflamações. Na agricultura, é considerada uma planta promissora para produção de fitoquímicos para controle de doenças nas plantas, especialmente ocasionadas por vírus.

Princípios ativos: terpenos, betacianina, Flavonóides (kaempferol, robinina, queracetina clorina, queracetina 3-O-robinobiosideo e outros).

USO MEDICINAL/PROTECTOR DE PLANTAS E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM PERPÉTUA

1) Chá das folhas e flores de perpétua

Para humanos: contra dor de garganta, feridas, herpes e corrimento vaginal

Para plantas: viricida e indutora de resistência a doenças

Ingredientes:

- 1 colher de sopa das folhas e flores
- 1L de água potável e filtrada

Preparo: preparar por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar (humanos): na forma de gargarejos contra de dor de garganta, lavagem ou compressas no tratamento de feridas e herpes, em banho de assento para corrimento vaginal.

Observação: por falta de estudos, não é indicada para gestantes e nem para lactantes.

Modo de usar (plantas): regar as mudas ou as plantas com o chá uma a três vezes por semana.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

QUEBRA-PEDRA

Phyllanthus niruri

Planta ruderal muito comum no campo e nas cidades, o quebra-pedra é nome comum de várias espécies do mesmo gênero botânico *Phyllanthus* que são muito parecidas entre si e igualmente usadas na medicina popular para “quebrar” pedras do rim. A espécie *P. niruri* foi a que recebeu mais estudos comprovando sua ação terapêutica, incluindo o estudo clínico, sendo que a sua ação antiviral para hepatite B foi patenteada por laboratório norte-americano.



Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol ou meia-sombra.	Regas moderadas e frequentes.	0,3m x 0,3m	Sementes diretamente no canteiro ou por mudas em viveiro.	Planta anual, semeadura durante o ano todo. Prefere solos arenos-argilosos e com boa umidade. Não tolera frio.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Parte aérea.	A partir de 2 a 3 meses do plantio.	Usada fresca ou seca ao natural ou em secador a 45°C.	Separar plantas para obtenção de sementes.

Princípios ativos: ácidos graxos (sementes), alcaloides, compostos fenólicos, triterpenos, lignanas, flavonoides, óleo essencial, entre outros (folhas).

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM QUEBRA-PEDRA

1) Chá de quebra-pedra – contra cálculos renais ou litíase urinária.
(Formulário de Fitoterápicos. ANVISA, 2011)

Ingredientes:

- 3g dos ramos secos (1 colher de sopa)
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta; abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: tomar uma xícara de chá (150mL), duas a três vezes ao dia. Não utilizar por mais de três semanas.

Advertências: doses e tempo acima dos recomendados podem causar diarreia e hipotensão. Não deve ser utilizado na gravidez.

Recomendação: não utilize plantas colhidas à beira de córregos, de lagos, de estradas ou de grandes plantações, pois elas podem estar contaminadas. Sempre prefira usar plantas cultivadas adequadamente.

TANCHAGEM

Plantago major



A tanchagem é consumida como hortaliça em várias regiões do Brasil e por isso é considerada uma planta alimentícia não convencional (PANC). Pode ser preparada fresca ou cozida.

Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol ou meia-sombra.	Regas moderadas e frequentes.	0,3m x 0,3m	Sementes.	Planta anual semeada durante o ano todo. Mudas produzidas em viveiro ou semeadura superficial no campo, sem enterrar a semente.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas.	A partir do terceiro mês o após plantio, na pré-floração.	Usada fresca ou seca ao natural ou em secador a 40°C.	Cerca de três cortes anuais. Deixar algumas plantas para a produção de sementes.

Princípios ativos: mucilagens, taninos, saponinas, flavonoides, ácidos orgânicos, esteroides e alcaloides.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM TANCHAGEM

1) Chá de tanchagem – anti-inflamatório (intestino, boca e gengiva, olhos). (Formulário de Fitoterápicos. ANVISA, 2011)

Ingredientes:

- folhas secas (1 colher de sobremesa) ou folhas frescas picadas (2 colheres de sopa)
- 150mL de água potável e filtrada

Preparo: por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: uso interno (acima de 12 anos) – Tomar uma xícara de chá de duas a quadro vezes ao dia. Uso externo – Usar de três a quatro vezes ao dia, em forma de compressa, bochecho ou gargarejo.

Advertências: seu uso interno é contraindicado para quem tem obstrução intestinal ou pressão baixa.

2) Refogado de tanchagem – fonte de minerais e vitaminas e protetor das mucosas

Ingredientes:

- folhas de tanchagem
- 1 colher (sopa) de alho amassado
- 2 ovos inteiros ligeiramente batidos
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite
- 1 a 2 colheres (sopa) de cheiro-verde
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: lave bem a tanchagem, deixe escorrer e pique. Coloque em uma panela o óleo e o alho e deixe dourar. Adicione a tanchagem, refogue e tempere com sal e pimenta-do-reino. Acrescente os ovos, misture bem e junte o cheiro-verde picadinho. Sirva com arroz e feijão.

Recomendação: não utilize plantas colhidas à beira de córregos, de lagos, de estradas ou de grandes plantações, pois elas podem estar contaminadas. Sempre prefira usar plantas cultivadas adequadamente.

ZEDOÁRIA

Curcuma zedoaria



Recomendações para plantio

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol.	Regas moderadas.	0,7m x 0,3m	Rizomas.	Prefere solos arenoso-argilosos, bem drenados. Realizar amontoa sempre que os rizomas aflorarem à superfície.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Rizomas.	A partir de 10 a 12 meses do plantio. Quando as folhas secam.	Usada fresca ou seca ao sol ou em secador a 45°C.	Os rizomas devem ser lavados e fatiados antes da operação de secagem.

Princípios ativos: óleo essencial, curcuminas e seus derivados, resina, amido, substâncias terpenóides, vitaminas do complexo B e sais minerais.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM ZEDOÁRIA (PANIZZA, 1997)

1) Chá de zedoária – digestivo e protetor pulmonar

Ingredientes:

- 1 colher de chá de rizomas fatiados
- 1 xícara (150mL) de água filtrada e fervida

Preparo: preparar por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 10 minutos e coar.

Modo de usar: ainda morno, tomar uma xícara de manhã, em jejum, e outras antes das principais refeições.

Advertências: não deve ser utilizada durante a gravidez e a lactação. Pode acarretar diarreias e cólicas abdominais. Pacientes que tenham sensibilidade ou intolerância a plantas da família Zingiberaceae não devem utilizar a zedoária.

2) Vinagre com zedoária – picadas de insetos, sarna, piolho, escaras.

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de rizomas fatiados
- 1 xícara de chá de vinagre branco

Preparo: colocar os rizomas fatiados ou moídos no vinagre, deixando em maceração por três dias. Coar em um pano.

Modo de usar: aplicar no local afetado, com chumaço de algodão, duas vezes ao dia. No caso de piolho, aplicar no couro cabeludo deixando agir por duas horas. Em seguida, lavar a cabeça e passar pente fino.

Mais informações:

Eng. Agr. Dr.^a Maria Cláudia S. G. Blanco – claudia@cati.sp.gov.br

