Plantas Medicinais: Cultivo e uso terapêutico

CARTILHA

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Baiano
***Campus* Governador Mangabeira**
Ministério da Educação

Plantas Medicinais: Cultivo e uso terapêutico

Crislaine Nascimento Moura
Enfermeira, Especialista em Terapia Intensiva
Técnica em Enfermagem, IF-Baiano *campus* Governador Mangabeira
Coordenadora do Projeto Plantas Medicinais na Escola (PlaME)
Ednaldo da Silva Dantas
Engenheiro Agrônomo, Mestre em Fitotecnia
Técnico em Agropecuária, IF-Baiano *campus* Governador Mangabeira
Emily Lima Carvalho
Enfermeira, Mestra em Saúde Comunitária
Enfermeira, IF-Baiano *campus* Governador Mangabeira
Autores

M929p Moura, Crislaine Nascimento
Plantas Medicinais: cultivo e uso terapêutico/ Crislaine Nascimento Moura; Ednaldo da Silva Dantas; Emily Lima Carvalho. -- Governador Mangabeira-BA: Instituto Federal Baiano, 2021.
78 p.: il.

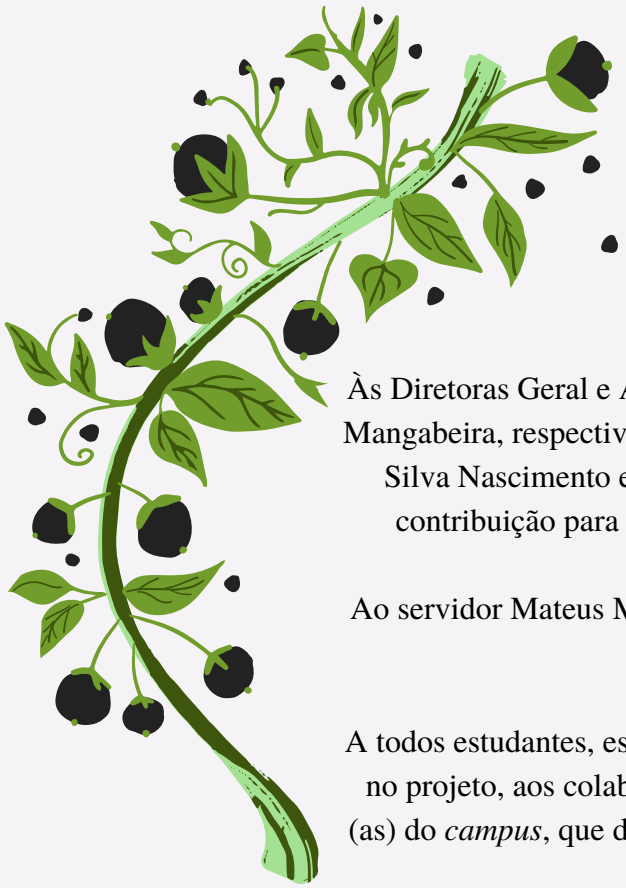
Cartilha educativa, produto do projeto de extensão "Os saberes dos quintais na escola", edital de extensão n.º 01/2018/PROEX/ CPPEX/IFBAIANO.

ISBN 978-65-00-18522-5

1. Plantas medicinais 2. Saúde na escola 3. Educação em saúde I.Dantas, Ednaldo da Silva. II.Carvalho, Emily Lima. III. Título.

CDU: 633.88

Ficha catalográfica elaborada por Anderson Silva da Rocha - CRB 5/1508



Agradecimentos

Às Diretoras Geral e Administrativa do IF Baiano, *Campus* Governador Mangabeira, respectivamente, Lívia Tosta dos Santos e Daiana Mamona Silva Nascimento e ao auxiliar de campo Josemário Cardoso, pela contribuição para a implantação e manutenção do horto PlaME.

Ao servidor Mateus Melo e à Bióloga Stela Baião pela contribuição na catalogação das espécies.

A todos estudantes, especialmente aqueles que atuaram voluntariamente no projeto, aos colaboradores terceirizados, servidores(as) e vizinhos (as) do *campus*, que de alguma forma contribuíram e contribuem com o PlaME.

À Pró-Reitoria de Extensão do IF Baiano que mantém seu compromisso em fomentar iniciativas como estas.

Apresentação

Esta cartilha foi elaborada pela equipe idealizadora do horto PlaME (Plantas Medicinais na Escola), implantado a partir do projeto de Extensão "Difundindo os saberes dos quintais na escola" submetido e aprovado no EDITAL DE EXTENSÃO Nº 01/2018/PROEX/CPPEX/IF BAIANO. A cartilha aborda, de forma simples e técnica, conhecimentos básicos do cultivo e uso terapêutico de trinta Plantas Medicinais, espécies estas cultivadas no horto PlaME a partir de levantamento realizado junto à comunidade externa e interna do IF Baiano, *campus* Governador Mangabeira.

Conhecendo um pouco sobre PlaME

O PlaME teve como objetivo principal a implantação de uma Unidade de Plantas Medicinais no IF Baiano, *campus* Governador Mangabeira, visando desenvovlver atividades educativas para a difusão de práticas de cultivo sustentáveis e utilização racional de plantas medicinais como recurso terapêutico estratégico na comunidade acadêmica do *campus* e nas populações do entorno, com foco na sua valorização cultural e histórica. Até o momento, o já desenvolveu oficinas sobre cultivo e uso terapêutico de plantas medicinais, fez participações em feiras para difundir o uso de plantas medicinais em suas diversas possibilidades terapêuticas, realizou doação de mudas e recebeu visitas (de escolas, creches etc.) no horto, dentre outras atividades. Estas ações são permanentes e podem ser solicitadas através do e-mail: plame@gm.ifbaiano.edu.br.

Importante: esta cartilha não substitui a consulta a um especialista. Em caso de dúvida, não consuma a planta. Para mais informações, use o nome científico, pois nomes populares podem ser atribuídos a plantas diferentes e com ações terapêuticas totalmente distintas.

Alerta: Esta cartilha não pretende incentivar a automedicação. O uso de fitoterápicos só deve ocorrer sob indicação e, preferencialmente, sob orientação e acompanhamento de pessoa experiente na área.

SUMÁRIO

I. INTRODUÇÃO

1. Importância do cultivo de plantas medicinais..... 05
2. Finalidade do cultivo..... 06
3. Local de cultivo..... 06
4. Material necessário para o cultivo..... 07
5. Escolha das espécies..... 07
6. Propagação das espécies..... 07
7. Preparo da área..... 08
8. Transplantio ou plantio..... 09
9. Tratos culturais..... 09
10. Colheita..... 09
11. Receitas de produtos naturais para controle de pragas/doenças..... 10
12. O que eu preciso saber para usar plantas medicinais?..... 11
13. Como preparar Remédios Caseiros com plantas medicinais..... 12
14. Secagem de plantas medicinais..... 13
15. Armazenamento de plantas medicinais..... 14

II. CATÁLOGO DE PLANTAS MEDICINAIS

ALECRIM - *Rosmarinus officinalis* L..... 16
ALUMÃ - *Vernonia condensata* Baker..... 18
AMORA - *Morus alba* L..... 20
ANADOR - *Justicia pectoralis* Jacq..... 22
ARRUDA - *Ruta graveolens* L..... 24
BABOSA - *Aloe vera* (L.) Burm. F..... 26
BENZETACIL - *Alternanthera brasiliana* (L.) Kuntze..... 28
BOLDO MIÚDO - *Plectranthus ornatus* Codd..... 30
CATINGA DE PORCO - *Poincianella pyramidalis* (Tul.) L. P. Queiroz..... 32
CAMOMILA - *Matricaria chamomilla* L..... 34
CANELA - *Cinnamomum verum* J. Presl..... 36
CAPIM-SANTO - *Cymbopogon citratus* DC Stapf..... 38
CITRONELA - *Cymbopogon winterianus* Jowitt..... 40
ERVA-CIDREIRA - *Lippia alba* (Mill) N.E. Brown..... 42
ERVA-DOCE - *Foeniculum vulgare* Mill..... 44
ESPINHEIRA SANTA - *Maytenus ilicifolia* (Schrad.) Planch..... 46
INSULINA-VEGETAL - *Cissus verticillata* (L.) Nicolson & C.E Jarvis..... 48
HORTELÃ - *Mentha* sp..... 50
HORTELÃ-GROSSO - *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng..... 52
MANJERIÇÃO - *Ocimum* sp..... 54
MASTRUZ - *Chenopodium ambrosioides* L. *var. anthelmintica* (L.) A. Gray..... 56
MERTIOLARTE - *Jatropha multifida* L..... 58
MORINGA - *Moringa oleífera* Lam..... 60
ORÉGANO - *Origanum vulgare* L..... 62
PITANGA - *Eugenia uniflora* L..... 64
QUEBRA-PEDRA - *Phyllanthus niruri* L..... 66
QUIOIÔ - *Ocimum gratissimum* L..... 68
ROMÃ - *Punica granatum* L..... 70
TAPETE DE OXALÁ - *Plectranthus barbatus* Andr..... 72
TRANSAGEM - *Plantago major* L..... 74

III. REFERÊNCIAS 76

1. IMPORTÂNCIA DE CULTIVAR PLANTAS MEDICINAIS

O cultivo de plantas medicinais possibilita o acesso a essas ervas de maneira mais econômica e acessível. Também proporciona saborear um delicioso chá a qualquer hora do dia, além de facilidades para aliviar ou melhorar algum mal estar, como aquele causado por dor de cabeça ou por um alimento que deixou o estômago enjoado.

Propicia a satisfação de aprender a cultivar plantas e ter diversidade de produtos para chás variados, com diferentes propriedades medicinais. Cultivar plantas medicinais é também fazer exercícios físicos, ter alegria, prazer e saúde. Ainda contribui para a preservação de espécies nativas e da biodiversidade.

Além de todas as vantagens citadas, o cultivo pode se configurar como fonte de renda para a família, visto que é crescente uso e comércio dessas plantas nos mais diferentes países do mundo, inclusive no Brasil.

Em aspectos gerais, as plantas medicinais não devem ser usadas apenas de forma curativa, mas, sobretudo, preventivamente, pois são importantes fontes de compostos bioativos (produtos do metabolismo secundário das plantas que são utilizados em sua defesa contra insetos ou pragas) que auxiliam no bom funcionamento do organismo humano.

O local de cultivo pode ser uma pequena área, denominada “horto” ou “horta”, destinada para plantas medicinais, como também para hortaliças e até mesmo outras espécies vegetais. Algumas plantas de porte rasteiro e subarbustivo podem ser cultivadas em vasos e jardineiras, como será visto mais à frente.

2. FINALIDADE DO CULTIVO

O cultivo pode ser classificado de acordo com a finalidade das plantas e tamanho da área cultivada:

Doméstico: para o abastecimento de uma família.
Comunitário: conduzida por várias pessoas ou famílias que dividem o trabalho, as despesas e os produtos.
Escolar ou institucional: com finalidade didática, nas escolas, ou para abastecer instituições como orfanatos, asilos, unidades de saúde básica e outras de mesma natureza.
Comercial de pequena escala: visa a complementação da renda na pequena propriedade ou mesmo em casas com quintal médio a grande.
Comercial em larga escala: quando é a principal fonte de renda do agricultor ou da propriedade.

O cultivo em pequena escala é uma atividade importante pelos benefícios que traz às pessoas que a praticam, como a obtenção de produtos frescos e sadios para consumo próprio e pela possibilidade de gerar receita para o orçamento doméstico. Além disso, não necessita de muitas ferramentas nem máquinas especializadas. Entretanto, em todas as formas de cultivo, exige um acompanhamento quase que diário e sistemático das plantas.
Esta cartilha aborda o cultivo em pequenas áreas.

3. LOCAL DE CULTIVO

Pode ser instalado em qualquer local, desde que:

- Receba luz solar direta durante parte do dia.
- Tenha pouca declividade, mas caso seja muito inclinado, adotar o plantio em curva de nível ou contruir canteiros no sentido transversal à declividade.
- Não seja propício ao encharcamento.
- Tenha facilidade de acesso a água de boa qualidade para irrigação.
- Esteja distante ou protegidos de estradas, trilhas, currais, apriscos, fossas ou similares.

Além dessas características, o horto (local de cultivo) deve ser cercado (com tela, alvenaria, estaca de madeira ou cerca viva) para impedir a entrada de pessoas não autorizadas e ou animais. Essas recomendações também devem ser adotadas para cultivos em vasos ou jardineiras.

O tamanho da área depende da finalidade do cultivo e deve ser avaliada de forma específica, pois, como já mencionado, algumas espécies podem ser cultivadas até mesmo em vasos e jardineiras.

4. MATERIAL NECESSÁRIO PARA O CULTIVO

4.1. Ferramentas:

As seguintes ferramentas são indicadas para o cultivo, porém não são imprescindíveis: Enxadão, enxada, ancinho ou rastelo, carrinho de mão, pá, facão, colher de transplantio, sacho, piquetes, barbante, regador, pulverizador, sacos para produção de mudas.

4.2 Adubo orgânico:

O solo deve ser, preferencialmente, rico em material orgânico (cor mais escura). Esterco bovino ou caprino "curtido" e ou material de compostagem ou, ainda, substrato comercial. Deve-se utilizar, de forma adequada, calcário para corrigir a acidez. As informações sobre as dosagens serão abordadas no cultivo das espécies.

5. ESCOLHA DAS ESPÉCIES

As espécies precisam ser adequadas ao espaço disponível, mesmo que realize poda de condução. Existem espécies de porte rasteiro, subarbustivo, arbustivo e arbóreo. Espécies de porte rasteiro (boldo, hortelã), subarbustivo (erva-cidreira, tapete-de-oxalá) são as que mais se adequam ao cultivo em canteiros ou em vasos. Espécies arbustiva e arbóreas são plantadas em berços (também denominada cova) de plantio e necessitam de maior espaço para seu desenvolvimento. Mais à frente será abordado o espaçamento de plantio de 30 espécies medicinais.

6. PROPAGAÇÃO DAS ESPÉCIES

a) Por sementes: Pode-se comprar sementes em casas agropecuárias ou colher sementes maduras e sadias de espécies já implantadas.
b) **Estaquia (galhos):** Retira-se galhos (estaca) saudáveis de 20 cm de comprimento e 1 cm de diâmetro. Em geral, introduz-se no substrato 1/3 da estaca. Nessa forma de propagação, a nova planta é um clone daquela de onde foi retirado o galho.
c) **Mudas enraizadas:** Retira-se plantas com raiz e faz-se o transplantio no local preparado para essa finalidade.

Mais à frente será discutida a propagação de 30 espécies de plantas medicinais. Para informações mais detalhadas, sugere-se a busca por literatura mas especializada.

Obs. Inicialmente, não é necessário um viveiro para produção de mudas, pois estas podem ser produzidas em um local com sombra parcial. Com a prática, produzir mudas se tornará fácil e o leitor pode até fazer em maior quantidade, visando doar ou comercializar.

7. PREPARO DA ÁREA

Limpar toda a área com retirada de pedras, tocos, lixos e outros materiais que estiverem espalhados. Roçar ou capinar o mato que estiver crescendo e que não será utilizado.

7.1 Para as espécies de canteiros:

Demarcar os canteiros com piquetes e cordão ou barbante. Com um enxadão, revolver a terra e quebrar os torrões com a enxada. Em terrenos com inclinação, os canteiros devem ser construídos em nível, ou seja, com o comprimento do canteiro cortando o sentido que as águas correm.

Os canteiros devem ter 1 metro de largura e 10 a 20 centímetros de altura ou pode-se optar por deixá-lo ao nível do terreno. O comprimento é variável e o espaço de um canteiro para o outro deve ser 50 a 60 cm, visando facilitar o manejo e o trânsito de pessoas na área.

7.2 Para as espécies de berços/covas:

Adotar o tamanho 20 x 20 x 20 cm; 30 x 30 x 30 cm ou 40 x 40 x 40 cm, de acordo ao porte da planta. A distância entre as covas depende da espécie medicinal a ser cultivada e será melhor abordado em páginas posteriores.

7.3 Adubação de plantio

Recomenda-se o uso de esterco bovino ou caprino "curtido", pois, além de fornecer nutrientes para as plantas, manterá o solo mais permeável, facilitando a aeração e a infiltração da água.

Deve-se adubar os canteiros com 15 a 20 litros de esterco curtido ou compostagem por metro quadrado (m²). O adubo deve ser misturado superficialmente ao solo. Nas covas/berços, utiliza-se 10 a 20 litros de esterco curtido (varia de acordo ao tamanho da cova/berço), que deve ser misturado com o solo retirado da metade superior da sua abertura.

8. TRANSPLANTIO OU PLANTIO

Para algumas espécies, é possível fazer o plantio diretamente no local definitivo, para outras, deve-se fazer a muda em viveiro e depois realizar o transplantio na área de cultivo. Tanto o plantio quanto o transplantio, devem ser realizados em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se não estiver chovendo, é necessário irrigar logo após.

9. TRATOS CULTURAIS

Após o plantio ou o transplantio, até o final da colheita, deve-se realizar alguns tratos culturais em todas as espécies cultivadas:

a) Irrigar sempre que necessário, com a finalidade de manter o solo úmido.
b) Controlar ervas daninhas (mato), pragas e doenças, preferencialmente, sem o uso de agrotóxico.
c) Realizar podas de condução e de retirada de galhos doentes ou mortos.
d) Adubar: para isso, recomenda-se utilizar esterco bovino ou caprino "curtido" ou compostagem. O esterco de frango, também pode ser utilizado, porém em menor quantidade, devido ao alto teor de nitrogênio.

O ideal é que seja realizada análise de solo, porém, nem sempre isso é possível, dessa maneira, pode-se aplicar, anualmente, 50 a 80 gramas de calcário por metro quadrado cultivado.

10. COLHEITA

Para a maioria das plantas medicinais abordadas nesta cartilha, a colheita ocorre após cem dias do plantio ou transplantio e permite várias colheitas, desde que a planta seja bem manejada. Deve-se colher folhas, caule ou flores vigorosas e colocá-los para secar à sombra, protegidas de poeira, insetos ou quaisquer outros animais. Mas também pode ser realizado o consumo ou comercialização dos produtos ainda frescos. Posteriormente, serão abordadas diferentes formas de uso das plantas medicinais.

11. ALGUMAS RECEITAS DE PRODUTOS NATURAIS PARA CONTROLE DE PRAGAS/DOENÇAS

Mesmo se tratando de receitas naturais, é necessário ter cuidado na aplicação e dosagem do produto.

a) Arruda

Ingredientes:
8 ramos de 30 cm de comprimento com folhas; 1 litro de água; 19 litros de água com espalhante adesivo de sabão de coco.

Modo de preparo:
Bater os ramos de arruda no liquidificar com 1 litro de água, coar e diluir em 19 litros de água.

Controla pulgões, cochonilhas (sem carapaça) e alguns ácaros.

b) Fumo

Ingredientes:
1 a 20 cm de fumo de corda; água.

Modo de preparo:
Colocar o fumo de molho durante 24 horas, com água o suficiente para cobrir todo o fumo. Diluir cada 5 colheres (de sopa) dessa mistura em 1 litro de água e usá-la no mesmo dia.

Controla pulgões, cochonilhas, grilos e vagalumes.

c) Neen indiano

Ingredientes:
250 gramas de folhas e ramos Neen indiano**;** água.

Modo de preparo:
Misturar 250 gramas de folhas e ramos verdes picados com 20 litros de água. Deixar de molho de um dia para o outro. Coar e Pulverizar.

Controla lagartas, percevejo, pulgão, mosca branca, cochonilha, gafanhoto e grilo.

Salienta-se que uma planta bem nutrida ou adubada, que esteja em um ambiente propício aos seu desenvolvimento e com podas regulares de limpeza, será mais difícil de serem acometida por doenças ou pragas.

12. O QUE EU PRECISO SABER PARA USAR PLANTAS MEDICINAIS?

A utilização de produtos da natureza para fins terapêuticos é tão antiga quanto a civilização humana. Por muito tempo, produtos oriundos de minerais, de plantas e animais foram fundamentais para a manutenção da saúde humana. Mais recentemente, através de formulação e implementação de políticas públicas, programas e legislações, foram alcançados diversos avanços na valorização das plantas medicinais, em harmonia com a valorização cultural e o resgate do conhecimento popular sobre o tema.

Entretanto, é preciso, ter alguns cuidados no cultivo e uso dessas plantas, pois, não se deve acreditar que, por ser algo natural, não podem fazer mal. A seguir estão alguns lembretes e informações importantes sobre o tema!

Vantagens do uso de plantas medicinais

a) **Saúde e qualidade de vida:** Quando utilizado de forma adequada, pode reduzir, a necessidade de uso de remédios industrializados, com conservantes e outras substâncias que podem ter efeito prejudicial no organismo.

b) Baixo custo: Quando comercializadas, costumam ser mais baratas que remédios de farmácia e podem ser cultivadas para consumo próprio.

c) **Fácil cultivo/fácil acesso:** Podem ser cultivadas em casa, em caqueiros, vasos, em pequenos quintais, etc.

Mitos sobre uso de plantas medicinais

Mito 1: Porque é natural não faz mal. Não é bem assim! As plantas medicinais também possuem substâncias químicas que, quando utilizadas para a finalidade errada, ou em excesso, podem gerar consequências ruins, efeitos colaterais. Por isso, antes de usar uma planta medicinal é importante conhecê-la.

Mito 2: Posso utilizar junto com qualquer remédio de farmácia. E não preciso falar com o(a) médico(a)/enfermeiro(a): As plantas medicinais podem interagir com outros remédios utilizados, com potencial para aumentar, reduzir ou “cortar” o efeito de alguma medicação. Então, antes de recomendar o uso de uma planta para alguém ou utilizá-la, é importante saber se ela pode interagir com determinadas medicações. Se toma remédio continuamente, é muito importante compartilhar com a pessoa que acompanha seu tratamento que vai iniciar o uso de determinada planta medicinal, sobretudo se o uso da planta for contínuo.

Mito 3: Posso utilizar plantas medicinais coletadas em qualquer lugar. Não se deve utilizar plantas medicinais colhidas à beira da estrada, porquê podem estar contaminadas com resíduos das descargas de carros ou por urina e fezes de animais. Também não se deve utilizar aquelas de locais próximos a lavouras onde se aplicam agrotóxicos ou perto de fábricas que possam eliminar rejeitos que contaminem o solo. O ideal é que você conheça a origem das plantas medicinais ou cultive-as você mesmo(a).

13. COMO PREPARAR REMÉDIOS CASEIROS COM PLANTAS MEDICINAIS

Chá (infusão) - figura 1: Quando se joga água fervente na parte utilizada da planta (geralmente após secagem) e, em seguida, tampa ou abafa o recipiente por um tempo determinado. É indicado para partes menos rígidas como: folhas, flores, inflorescências e frutos.

www.zaffari.com.br/

Figura 1: Infusão.

Cozimento (decocção) - figura 2: É a preparação que consiste na fervura da parte da planta medicinal em água potável por um tempo determinado. É indicado para aquelas com consistência rígida, a exemplo de cascas, raízes, caules, sementes e folhas mais grossas.

www.bemtratar.com/

Figura 2: Cozimento.

Maceração - figura 3: Colocar a planta, amassada ou picada, de molho em água fria de 10 a 24h, dependendo das partes utilizadas. Folhas, sementes e partes tenras ficam de 10 a 12h. Talos, cascas e raízes duras, de 22 a 24h. Coar após o tempo determinado e aplicar no local por meio de compressa (emplastro).

blog.cheftime.com.br/

Figura 3: Maceração.

Lambedor - figura 4: Colocar o açúcar e água em uma panela e aquecer até formar o mel (não deixar caramelizar). Em seguida deve-se colocar a parte da planta a ser utilizada e aquecer durante 3 a 6 minutos. Deixar em repouso por, aproximadamente, 2 horas. Após esse tempo coar o lambedor.

www.muitofixe.pt/

Figura 4: Lambedor.

Pó: Para a sua preparação deve-se, inicialmente, secar a planta em local limpo e ventilado. As folhas podem ser reduzidas a pequenos pedaços com as próprias mãos (desde que limpas); cascas e raízes, por serem mais duras, é recomendável utilizar um moinho, luquidificador ou um ralador.

Tintura e alcoolaturas: A tintura é uma preparação feita com álcool diluído e partes secas e trituradas da planta. A alcoolatura é uma preparação feita com álcool "puro" e partes da planta frescas e trituradas. É importante que haja nestas preparações uma proporção especifica entre as quantidades de plantas e álcool a serem utilizadas. Após 07 dias, esta mistura é filtrada, devendo ser armazenada, preferencialmente, em recipiente escuro (ou coberto com papel alumínio) de vidro. Para uso, utiliza-se pequenas quantidades desse extrato alcóolico, rediluído em água filtrada ou fervida em doses e formas de uso específicas.

Emplastro (emplasto): Consiste em socar a planta fresca até que se transforme em pasta. Seu uso ocorre com a aplicação da pasta no local afetado e o envolvendo com um tecido limpo e fino.

Unguento: Consiste em juntar ao sumo ou ao chá concentrado da planta, gordura animal ou vegetal. Aquecer no fogo até derreter a gordura. Misturar até que esfrie e fique cremoso.

Suco: O suco é obtido espremendo-se o fruto numa peneira ou triturando em liquidificador.

Sumo: Obtém-se o sumo socando a planta fresca em um pilão ou pano. Se a planta não contiver quantidade de água suficiente, pode deixá-la de molho na água por uma hora e depois socar novamente. Em seguida, coar o líquido resultante. Pode ser obtido também por escoamento espontâneo, como no caso do gel da babosa, seiva do mertiolate, etc.

14. SECAGEM DE PLANTAS MEDICINAIS

Em geral, o maior potencial fitoterápico das plantas medicinais é obtido após o processo de secagem corretamente, pois, com a perda da água, a parte a ser utilizada conterá maior concentração do princípio ativo e, portanto, poderá ter mais eficiência.

A secagem pode ocorrer de duas formas:

1- **Secagem Natural:** este processo se dá pela secagem da parte da planta de interresse através do calor natural, à sombra. Deve-se fazer pequenos maços das partes colhidas e pendurá-lo em varal dispostos em local seco, sombreado e arejado. Os maços devem ser envoltos em sacos de papel com pequenos furos, visando a proteção contra luz e a poeira. A secagem completa levará cerca de duas semanas, a depender do mês do ano e do clima da região. Verifica-se o estágio de secagem apalpando as folhas, quando estas se desmancharem ao toque, é sinal que a secagem está concluída. Neste momento, os maços são recolhidos do varal é deve ser realizada a separação das partes de interesse, com posterior armazenamento em embalagens apropriadas.

2- Secagem artificial: Ocorre pelo uso de estufas, sendo importante investigar a temperatura ideal para cada planta, a fim de permitir a preservação do princípio ativo.

15. ARMAZENAMENTO

O armazenamento deve ser em lugares secos e bem ventilados, de modo a não favorecer o aparecimento de fungos e/ou bactérias. Recomenda-se o uso de potes de vidro escuros com tampa. Muitos efeitos adversos advindos da utilização das plantas podem ter origem em circunstâncias relacionadas com o processamento e/ou armazenamento. Em se tratando de plantas secas, a validade pode ser de até 1 ano, quando armazenadas corretamente.

Lembrete 1: Por causa do açúcar, o lambedor pode fermentar com facilidade. Para evitar que isto aconteça, deve ser guardado em recipiente bem limpo, fechado, preferencialmente, em geladeira ou em local fresco. Utilizar esse preparo, no máximo, por sete dias. O lambedor não deverá ser usado caso apareçam grumos brancos (mofo), sinal de coalho ou cheiro azedo.

Lembrete 2: Tinturas e alcoolaturas devem ser guardadas, preferencialmente, em potes de vidro de cor âmbar (marrom), com tampa que vede bem e não devem ficar expostas ao sol ou iluminação direta.

Cuidados essenciais

Para preparar remédios caseiros a partir de plantas medicinais é essencial:

- Utilizar água filtrada ou fervida;
- Lavar as mãos e manter as unhas limpas;
- Prender os cabelos e ou cobri-los com lenço;
- Evitar falar próximo ao que está sendo preparado;
- Observar se todos os utensílios estão devidamente limpos;
- Utilizar frasco do tipo maionese limpo e escaldado como instrumento de medida, além de copos, xícaras e colheres.

Além disso, antes utilizar qualquer planta medicinal, **CERTIFIQUE-SE:**

- Que se trata da planta indicada, só utilize plantas que forem bem conhecidas por você ou por quem fez a indicação;
- Que você conhece bem a planta, antes de decidir incorporar à sua farmácia familiar.

Nunca utilize plantas desconhecidas ou de identidade duvidosa, pois podem ocorrer acidentes graves (intoxicações, alergias, etc). Em caso de dúvidas, pergunte a pessoas que tem experiência no uso de plantas medicinais e estude em fontes confiáveis sobre o assunto! Este conteúdo pode lhe ajudar a obter essas informações.

A equipe do projeto PlaME espera que esta cartilha seja útil na difusão do conhecimento sobre o cultivo e uso terapêutico de plantas medicinais.

CATÁLOGO DE PLANTAS MEDICINAIS

ALECRIM

Cultivo

Nome científico: *Rosmarinus officinalis L.* **Família:** *Lamiaceae.*

Características:

Arbusto semiperene, que pode atingir mais de um metro de altura, caule lenhoso e muito ramificado (Figura 5). Seu cultivo deve ser em local ensolarado e protegido de ventos fortes, em solo poroso, fértil e sem encharcamento. Utiliza-se canteiros com 1 metro de largura e comprimento variável ou vasos.

Propagação:

Mudas produzidas por estaquias (galhos) saudáveis de 10 a 15 cm de comprimento, sendo que um terço da estaca deve ficar dentro do substrato. Também pode ser propagado por semente.

Adubação:

Utilizar 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 100 gramas de calcário por m² de canteiro. Para plantios em vasos, a cada 50 litros de terra, utilizar 15 litros do adubo descrito e 100 g de calcário.

Transplantio:

Quando as mudas apresentarem 4 a 6 pares de folhas definitivas (50 a 60 dias). Realizar essa operação em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:

Recomenda-se plantar as mudas no centro do canteiro espaçadas de 0,7 m entre plantas. Cobrir o solo com palhada reduz a evaporação de água e a infestação de plantas daninhas.

Tratos culturais:

Adubar a cada 4 meses com 10 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem por m² de canteiro. O controle de ervas daninhas, pragas e doenças deve ser realizado, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno)

Irrigação:

Manter o solo sempre úmido, sem encharcá-lo.

Colheita:

Após 120 dias do transplantio, deixando-se no, mínimo, 1/3 da planta para rebrota.

Resumindo

Solo: Fértil, com matéria orgânica e boa drenagem.

Clima: Prefere ameno, mas tolera temperaturas mais altas ou muito baixas.

Propagação: Mudas produzidas com estacas de 10 a 15 cm de comprimento ou sementes.

Adubação: 10 litros de esterco curtido e 100 gramas de calcário por m² de canteiro.

Espaçamento: Plantar no centro do canteiro ou 0,9 m x 0,7 m. Pode ser cultivado em vaso.

Colheita: Após 120 dias do transplantio.

ALECRIM
Uso terapêutico

Também conhecida como:
Alecrim-de-jardim, alecrim-rosmarino, libanotis.

Parte utilizada:
Folhas.

Uso terapêutico:
Dores reumáticas, depressão, cansaço físico, gases intestinais, debilidade cardíaca, Inapetência (falta de apetite), cicatrização de feridas, dor de cabeça de origem digestiva, problemas respiratórios.

Infusão:
Em 1 xícara de chá, coloque uma colher de sobremesa de folhas picadas e adicione água fervente. Abafe por 10 minutos e coe. Tomar 1 xícara de chá antes ou após as principais refeições.

Tintura:
10 xícaras de cafezinho de folhas secas em 1/2 litro de álcool de cereais ou aguardente. Tome 1 colher de chá 3 vezes ao dia em um pouco de água; para a maioria das indicações, inclusive hemorroidas.

Pó:
As folhas secas reduzidas a pó têm bom efeito cicatrizante.

Xarope:
Para 1/2 litro de xarope, adicionar o suco de 4 xícaras de cafezinho de folhas frescas, tomar 1 colher de sopa a cada 3 horas.

CUIDADOS: Em doses elevadas pode provocar irritações gastrointestinais e nefrites. Não usar em pessoas com gastroenterites, histórico de convulsões, alcoólatras e em gestantes.

Foto: Horto PlaME.

Figura 5: Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.)

ALUMÃ

Cultivo

Nome científico: *Vernonia condensata Baker* **Família:** *Asteraceae*.

Características:

Arbusto perene que pode atingir até 5 metros de altura. Bastante ramificado e com folhas largas de cor verde claro (Figura 6). É indicado cultivar em qualquer tipo de clima, em local ensolarado, solo poroso e com bastante matéria orgânica. O plantio ocorre covas/berços de 30 x 30 x 30 cm.

Adubação de plantio:

Utilizar 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 100 gramas de calcário por berço. Misturar com a terra retirada da metade superior da abertura do berço.

Propagação:

Estacas (galhos) de 20 cm de comprimento e 1 cm de diâmetro. Pode-se fazer mudas em saquinhos plásticos ou, em período chuvoso, realizar plantio direto no local definitivo.

Plantio ou transplantio:

Transplantio: quando as mudas apresentarem 4 a 6 pares de folhas definitivas. Plantio direto: até um terço da estaca (galho) deve ser enterrada. Nas duas situações, realizar a operação em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Irrigar logo após.

Espaçamento:

Para o objetivo desta cartilha, recomenda-se observar um local que possibilite o livre crescimento da planta. Plantios comerciais, 2 x 2 m com podas regulares.

Tratos culturais:

Adubar a cada quatro meses com 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem. Em região de clima ameno, tolera curtos períodos de estiagens sem necessidade de irrigação, porém a produção de folhas é reduzida. Pode-se podar a planta para manter uma altura de 2 metros.

Colheita:

Pequenas quantidades a partir do terceiro mês do plantio, desde que a muda já esteja com o pegamento completo. Em colheitas posteriores, retirar, no máximo, 70% das folhas adultas.

Resumindo

Solo: Fértil, com matéria orgânica e não sujeito a encharcamento.

Clima: Desenvolve-se bem em todos os climas do Brasil.

Propagação: Estacas de 20 cm de comprimentoe 1 cm de diâmetro.

Adubação de plantio: 15 litros de esterco curtido e 100 gramas de calcário por berço/cova.

Espaçamento: 2,0 m x 2,0 m em plantios comerciais.

Colheita: Pequenas quantidades a partir dos noventa dias após o transplantio.

ALUMÃ

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Boldo-goaino, boldo-baiano, boldo-japonês, didreira-da-mata, árvore-do-pinguço.

Parte utilizada:

Folhas.

Uso terapêutico:

Cálculos biliares, gases intestinais, insuficiência hepática, inapetência (falta de apetite), possui propriedades analgésicas e de proteção gástrica.

Infusão:
Uma colher de folhas secas picadas para cada xícara (chá) de 150 ml de água fervente, usar em jejum e antes das refeições.

Suco:
2 a 3 folhas lavadas e trituradas com 150 ml de água fervida ou filtrada.

Foto: Horto PlaME.

Figura 6: Alumã (*Vernonia condensata* Baker).

CUIDADOS:
Não há relatos registrados de efeitos tóxicos na literatura pesquisada (o que não quer dizer que não existam).

AMORA

Cultivo

Nome científico: *Morus alba L.* **Família:** *Moaraceae.*

Características:

Espécie arbórea, perene, com até 10 metros de altura (Figura 7). Embora a principal finalidade do cultivo seja os frutos, outras partes da planta apresentam excelentes propriedades medicinais. Se adapta em qualquer região brasileira, embora a produção de frutos seja maior em clima ameno. O solo deve ser profundo e rico em matéria orgânica. O plantio é realizado em covas/berços de 40 x 40 x 40 cm.

Propagação:

Mudas produzidas com estacas (galhos) saudáveis de, aproximadamente, 20 cm de comprimento e 1 cm de diâmetro. Um terço da estaca deve ficar dentro do substrato.

Adubação de plantio:

Utilizar 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário por berço/cova. O adubo deve ser misturado com a metade superior do solo (terra) retirada do berço.

Transplantio:

Mudas com 4 a 6 folhas definitivas. Transplantar em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:

Para os cultivos a que esta cartilha se propõe, deve-se observar a área e plantar em lugar que possibilite o livre crescimento da planta. Pode-se adotar 4 m x 3 m como distância entre mudas.

Tratos culturais:

Adubar 1 vez por ano com 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem. Realizar retiradas de ramos doentes e fazer podas para condução da planta. Controlar ervas daninhas, pragas e doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno).

Irrigação:

Manter o solo úmido na fase de pegamento e nos primeiros meses. Depois de adulta, a planta apresenta boa tolerância à estiagem.

Colheita:

Folhas a partir do primeiro ano pós-plantio. A planta frutifica bem a partir do terceiro ano.

Resumindo

Solo: Profundo e rico em matéria orgânica.

Clima: Desenvolve-se bem em todos os climas do Brasil.

Propagação: Mudas produzidas com estacas de 20 cm de comprimento.

Adubação: 20 litros de esterco curtido e 150 g de calcário por berço/cova.

Espaçamento: 4m x 3m em plantios comerciais.

Colheita: Folhas a partir de um ano do plantio.

AMORA
Uso terapêutico

Também conhecida como:
Amoreira (variedades negra e branca).

Parte utilizada:
Folhas, fruto, raiz, casca, casca da raiz.

Uso terapêutico:
Dor de dente, redução da pressão sanguínea, tosse, falta de apetite, prisão de ventre (o fruto), inflamação da boca, febre, dor (folhas), doenças de pele.

Cataplasma:
Para inflamação na pele (feridas) - Colocar 20g de folhas frescas, lavadas em um recipiente com uma ou duas colheres de água, aquecendo até o líquido evaporar. Estender as folhas sobre uma gaze, esmagá-las um pouco fazendo sair todo o líquido e aplicá-las quentes (mas não ferventes) sobre a região afetada. Quando a compressa esfriar, renová-la mais duas vezes.

Infusão (chá):
Para pressão sanguínea alta - Colocar um punhado de folhas frescas (20g) em meio litro de água fervente. Depois de morno, filtrar o e beber no decorrer de 24 horas.

Maceração (sumo):
Para inflamações da boca: espremer 03 a 04 amoras, ainda que não totalmente maduras, recolhendo o líquido em uma tigela. Fazer bochechos frequentes com este suco diluído em pouca água.

Cocção (cozimento):
Em fogo moderado, ferver 40g de raízes em meio litro de água, até que fique reduzida à metade. Depois de morno, filtrar o líquido e empregá-lo em bochechos. Prisão de ventre - em meio litro de água, ferver 15g de raiz e casca de amoreira misturadas. Quando o líquido ficar morno, filtrá-lo e adoçá-lo com mel. Beber metade pela manhã em jejum e o restante à noite, antes de deitar.

Lambedor:
Problemas respiratórios - Para as inflamações da garganta, devem-se diluir duas colherinhas do lambedor com as frutas em um cálice de água morna, empregando-a em gargarejos. Em caso de tosse, dissolver uma colherinha do lambedor em uma xícara de água quente e beber.

CUIDADOS:
Não se deve consumir o fruto em caso de diarreia, nem administrar folhas e raízes no caso de debilidade pulmonar.

Foto: Horto PlaME.

Figura 7: Amora (*Morus alba* L.)

ANADOR

Cultivo

Nome científico: *Justicia pectoralis* Jacq. **Família:** *Acanthaceae.*

Características:

Planta perene e arbustiva, de caule ereto com até mais de 1 metro de altura. Folhas com coloração verde-amarelo quando exposta ao sol e verde musgo quando cultivada na sombra (Figura 8). Cultiva-se em local ensolarado ou à meia sombra, em solo poroso, com altos teores de cálcio e matéria orgânica, em canteiros ou vasos.

Propagação:

Mudas produzidas com estacas (galhos) saudáveis de 15 cm de comprimento ou por divisão de touceiras.

Adubação de plantio:

Indica-se 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário por m² de canteiro. Para plantios em vasos, a cada 50 litros de terra, utilizar 20 litros de esterco e 100 g de calcário.

Transplantio:

Mudas com 4 a 6 pares de folhas definitivas. Transplantar em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:

Plantar as mudas no centro do canteiro espaçadas de 0,5 m entre plantas.

Cobrir o solo com palhada diminui a evaporação de água e reduz a infestação de ervas daninha (pode ser utilizada com a mesma finalidade para as demais espécies citadas nesta cartilha), mas é preciso maior atenção com animais peçonhentos.

Tratos culturais:

Adubar a cada 4 meses com 12 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem por m² de canteiro. No controle de ervas daninha, pragas e doenças recomenda-se não utilizar agrotóxicos (veneno).

Irrigação:

Início da manhã ou final da tarde, para manter o solo úmido. Tolera pequenos veranicos.

Colheita:

Folhas podem ser colhidas 3 a 4 meses pós-plantio. Flores a partir do oitavo mês.

Resumindo

Solo: Com matéria orgânica.

Clima: Se adapta bem a diferentes tipos de clima.

Propagação: Estacas de 15 a 20 cm de comprimento ou por divisão de touceira.

Adubação: 10 litros de esterco curtido, a cada 4 meses, por m² de canteiro.

Espaçamento: 0,5 x 1,0 m. Pode-se planta no centro do canteiro ou em vaso.

Colheita: Folhas: 3 a 4 meses pós-plantio. Flores: a partir do oitavo mês.

ANADOR

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Chambá, chachambá, melhoral, trevo-do-pará, trevo-cumaru.

Parte utilizada:
Folhas e flores.

Uso terapêutico:
Calmante, expectorante, broncodilatador, analgésica (melhora dor), anti-inflamatória, inseticida, antipirética (combate a febre).

Expectorante:
Componentes: 5 g de partes aéreas secas; 150 ml água filtrada ou fervida. Uso interno.

Infusão:
Três a sete anos: tomar 35 ml do infuso, logo após o preparo, duas a três vezes ao dia.

Idade de 7 a 12 anos: tomar 75 ml do infuso, logo após o preparo, duas a três vezes ao dia.

Idade superior a 12 anos: tomar 150 ml do infuso, logo após o preparo, duas a três vezes ao dia.

Maiores de 70 anos: tomar 75 ml do infuso, logo após o preparo, duas a três vezes ao dia.

CUIDADOS:
Não deve ser utilizado por pessoas com distúrbios de coagulação e em caso de tratamento com anticoagulantes e analgésicos. Evitar o uso das folhas secas quando mal conservadas, devido ao risco de contaminação por fungos, que modifica sua composição química podendo causar hemorragias.

Foto: Horto PlaME.

Figura 8: Anador (*Justicia pectoralis* Jacq).

ARRUDA

Cultivo

Nome científico: *Ruta graveolens L.* **Família:** *Rutaceae.*

Características:

Planta semiperene que pode atingir até 1,5 metro de altura. Forma touceiras ramificadas e suas folhas são azuis acinzentadas e de cheiro forte característico (Figura 9). Não é exigente quanto ao clima. Pode ser cultivada em solo rico em matéria orgânica, a pleno sol ou à meia sombra em canteiros com 1 metro de largura, covas individuais ou vasos.

Adubação de plantio:

Utilizar 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário por m² de canteiro. Plantios em vasos: para cada 50 litros, utilizar 15 litros de esterco curtido e 100 g de calcário.

Propagação:

Mudas produzidas com estacas (galhos) saudáveis de 10 a 15 cm de comprimento ou por meio de sementes.

Plantio ou transplantio:

Quando as mudas apresentarem 4 a 6 pares de folhas definitivas. Transplantar em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Irrigar logo após o plantio.

Espaçamento:

Plantar as mudas no centro do canteiro espaçadas 0,50 m entre plantas.

Cobrir o solo com palhada diminui a evaporação da água do solo e reduz a infestação de ervas daninha (mato).

Tratos culturais:

Adubar a cada 4 meses com 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem por m². Controlar ervas daninha, pragas e doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno). É uma planta bastante sensível, então é necessário maior atenção no manejo.

Irrigação:

Manter o solo úmido, irrigando no início da manhã e/ou final da tarde.

Colheita:

Cinco meses após o plantio. Poda-se no máximo 2/3 da planta para que haja rebrota ou colhe-se pequenas quantidades.

Resumindo

Solo: Poroso, rico em matéria orgânica e com boa drenagem.

Clima: Desenvolve-se bem em todos os climas .

Propagação: Estacas de 10 a 15 cm de comprimento ou por sementes.

Adubação: 15 litros de esterco curtido de curral por m² de canteiro.

Espaçamento: 0,5 x 1,0 m, ou planta-se no centro do canteiro com 0,6 m entre plantas.

Colheita: 5 meses pós-plantio. Colhe-se no máximo 2/3 da planta.

ARRUDA
Uso terapêutico

Também conhecida como:
Arruda-doméstica, arruda-dos-jardins, ruta-de-cheiro-forte, ruda.

Parte utilizada:
Folhas e caules.

Uso terapêutico:
Nevralgias, afecções dos rins, bexiga e do fígado, reumatismo, gota, afecções cardíacas de natureza nervosa, vermicida, estimulante, provoca a menstruação, inflamação nos olhos, sarna, piolho, repelente, antiespasmódico, antiflatulento, induz a transpiração, analgésico.

Fervura:
Ferver por alguns minutos, uma colher de sopa de folhas frescas moídas para uma xícara de água; lavar os olhos três vezes ao dia até desaparecerem os sintomas.

Infusão, uso Externo:
Duas xícaras (de café) de folhas picadas com 500 ml de água fervente; coar, esfriar e lavar a cabeça por três dias.

Infusão uso Interno:
Chá das folhas (uma pitada/xícara).

Tintura:
Colocar folhas secas picadas (um copo) em um litro de álcool. deixar em repouso por três dias e coar. Diluir a 50% e aplicar na área afetada.

Cataplasma: Aplicar cataplasma de folhas frescas sobre a parte afetada, cobrindo-a com gaze.

Repelente:
Queimar a parte aérea da planta (folhas e caule), em forma de defumação.

CUIDADOS: A ingestão excessiva pode causar hemorragias graves, dores epigátricas, cólicas, vômitos, convulsões e sonolência.
Não deve ser usada por gestantes.

Foto: Horto PlaME.

Figura 9: Arruda (*Ruta graveolens* L.).

BABOSA
Cultivo

Nome científico: *Aloe vera* (L.) Burm. F. **Família:** *Liliaceae.*

Características:

Planta perene que atinge até 1 metro de altura. Apresenta folhas carnosas, firmes, com uma mucilagem viscosa e macia. As folhas podem atingir até 50 cm de comprimento, com bordas cheias de espinhos (Figura 10). Obs. Sob estresse, a planta aumenta a produção de látex para a extração da aloína (laxante). Adapta-se bem a vários tipos de clima, desde frio a muito quente e seco. Plantar em solo bem drenado, preferencialmente arenoso. O plantio pode ser em canteiros de 1 metro de largura ou em vasos.

Propagação:

Folhas ou perfilho. Planta-se direto no local definitivo, enterrando-se um terço da folha. Perfilho com raiz desenvolve mais rápido.

Adubação de plantio:

Com 10 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário por m². Plantios em vasos: para cada 50 litros, utilizar 15 litros de esterco curtido e 100 g de calcário.

Espaçamento:

Para pequenas áreas 1 m x 1 m. Para plantios em canteiros, recomendam-se colocar a muda no centro do mesmo.

Cobrir o solo com palhada diminui a evaporação da água e reduz as ervas daninha (mato).

Tratos culturais:

Adubar a cada 6 meses com 10 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem por m². Controlar ervas daninha, pragas e doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno).

Irrigação:

Não exige irrigação.

Colheita:

Aproximadamente um ano após o plantio. Colheitas posteriores a cada ano, antes da estação das chuvas da região, ou em pequenas quantidades, sempre que necessário. Colhe-se manualmente, cortando somente as folhas periféricas da base, em geral, de cinco a seis unidades por planta.

Resumindo

Solo: Preferencialmente leves e com boa drenagem.

Clima: Se adapta a diferentes tipos.

Propagação: Folhas ou perfilho (rebento ou brotos laterais).

Adubação: 10 litros de esterco curtido e 150 g de calcário por m².

Espaçamento: 1 x 1 m, ou centralizadas nos canteiros espaçadas de 1 metro.

Colheita: Após 1 ano do plantio e a cada ano. Pequenas quantidades, sempre que necessário.

BABOSA
Uso terapêutico

Também conhecida como:
Erva de azebre, aloe-vera.

Parte utilizada:
Folha, polpa, seiva.

Uso terapêutico:
Queda de cabelo, caspa, brilho no cabelo, combate a piolho e lêndea, inflamação, queimadura, lesão de pele, erisipela, hemorroidas, entorse, contusão, dor reumática, laxante.

Cataplasma:
Aplicar sobre queimaduras 3 vezes ao dia.

Supositório:
Em retites hemorroidais.

Resina:
Trata-se da mucilagem após a secagem. Prepara-se deixando as folhas penduradas com a base cortada para baixo por 1 ou 2 dias. Esse sumo é seco ao fogo ou ao sol, quando bem seco, pode ser transformado em pó dissolvido em água com açúcar, para uso como laxante.

Tintura:
50 g de folhas descascadas, trituradas com 250 ml de álcool e 250 ml de água. Coar em seguida. Utilizada sob a forma de compressas e massagens nas contusões, entorses e dores reumáticas.

Uso externo:
Lave as folhas frescas, tire a casca, ficando somente com a polpa gelatinosa. Coloque uma porção de polpa gelatinosa em um copo de água fervente, abafe por 15 minutos e coe em peneira. Lave a cabeça e, em seguida, aplique o gel no couro cabeludo, massageando ligeiramente. Deixe agir por 1 hora. Enxágue a cabeça com água quente ou morna. No caso de piolhos ou lêndeas, passar o pente fino em seguida.

CUIDADOS: Não deve ser ingerida por mulheres durante a menstruação ou gravidez. Também deve ser evitada nos estados hemorroidários. Não usar internamente em crianças.

Foto: Horto PlaME.

Figura 10: Babosa (*Aloe vera* L. Burn).

BENZETACIL

Cultivo

Nome científico: *Alternanthera brasiliana* (L.) Kuntze
Família: *Amaranthaceae*

Características:
Planta perene com ramos semieretos, herbáceos, com até 1,2 metro. Folhas de coloração arroxeada, com até 10 cm de comprimento (Figura 11). Apresenta fácil disseminação e poderá infestar áreas inteiras se seus galhos forem descartados inadequadamente. Não é exigente quanto ao clima. Plantar em solo bem drenado e com exposição direta aos raios solares. O plantio pode ser em canteiros de 1 metro de largura.

Propagação:
Mudas produzidas a partir de estacas (galhos) saudáveis de 20 cm de comprimento. Um terço da estaca deve ficar dentro do substrato.

Adubação de plantio:
Utilizar 10 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem e 150 gramas de calcário por m² de canteiro.

Transplantio:
Mudas com 4 a 6 pares de folhas definitivas. Transplantar em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:
Utilizar 1 x 0,5 m. Em canteiro pode-se plantar centralizado. Cobrir o solo com palhada reduz a evaporação e a infestação do mato.

Tratos culturais:
Adubar a cada 4 meses com 10 litros de esterco curtido de bovino ou caprino ou compostagem por m². Controlar ervas daninha, pragas e doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno).

Irrigação:
Embora tolere estiagens, a irrigação possibilita maior produtividade.

Colheita:
Ocorre 50 a 60 dias após o plantio, cortando-se o caule a 20 cm do solo ou colhendo apenas as folhas na quantidade necessária.

Resumindo

Solo: Pouco exigente, desde que tenha boa drenagem.

Clima: Se adapta a diferentes tipos.

Propagação: A partir de estacas (galhos) de 20 cm de comprimento.

Adubação: 10 litros de esterco curtido e150 gramas de calcário m².

Espaçamento: 0,5 x 1 m.

Colheita: Após 2 meses do plantio e 3 a 4 colheitas por ano ou sempre que necessário.

BENZETACIL
Uso terapêutico

Também conhecida como:
Penicilina, bactrim, terramicina, doril.

Parte utilizada:
Folhas e flores.

Uso terapêutico:
Suas flores têm ação de acalmar tosse e melhorar irritação na faringe. Já as folhas tem ação diurética, digestiva e ajuda eliminar substâncias inúteis ao organismo, anti-inflamatória, analgésica e ainda possui a atividade inibidora do vírus do herpes simples.

Infusão das flores e folhas:
Uma colher de sobremesa do material picado para um litro de água fervente, tomar de 3 a 4 xícaras (chá) ao dia.

CUIDADOS:
Não há relatos registrados de efeitos tóxicos na literatura pesquisada (o que não quer dizer que não existam).

Foto: Sheldon Navie.
Foto: Horto PlaME

Figura 11: a) Benzetacil (*Alternanthera brasiliana* L. Kuntze e b) *Alternanthera dentata* L.).

Autores como Kissmann e Groth (1999) e Lorenzi e Matos (2002) citam as espécies como espécie única.

BOLDO MIÚDO
Cultivo

Nome científico: *Plectranthus ornatus* Codd. **Família:** *Lamiaceae.*

Características:
Planta herbácea, perene, muito ramificada, que atinge 30 a 70 cm de altura (Figura 12). É de fácil propagação e em pouco tempo cobre toda área com o crescimento de novos brotos. Pode ser cultivado em diferentes regiões, sob exposição direta aos raios solares ou à meia sombra em canteiros de 1 metro de largura. Prefere solo drenado, rico em matéria orgânica.

Adubação de plantio:
Com 10 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário por m² de canteiro. Plantios em vasos: para cada 50 litros de terra, utilizar 15 litros de esterco e 100 g de calcário.

Plantio:
Plantar as mudas, preferencialmente em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Irrigar logo após.

Espaçamento:
0,4 m x 0,4 m. Cobrir o solo com palhada reduz a evaporação de água e a infestação de erva daninha (mato). A planta cobre todo o solo.

Tratos culturais:
Adubar a cada 4 meses, com 8 litros de esterco curtido bovino ou caprino ou compostagem por m² de canteiro. Praticamente não há surgimento de pragas ou doenças.

Irrigação:
Pouco exigente, principalmente se o cultivo for à meia sombra.

Colheita:
Aos 60 a 80 dias pós-plantio. Corta-se o caule a 15 cm da superfície do solo ou colhe apenas folhas em pequenas quantidades. Possibilita várias colheitas durante o ano.

Resumindo

Solo: Pouco exigente, mas prefere com matéria orgânica e boa drenagem.

Clima: Pouco exigente.

Propagação: Mudas enraizadas retiradas da planta mãe ou partes do caule.

Adubação: 10 litros de esterco e 100 gramas de calcário por m².

Espaçamento: 0,4 x 0,4 m. Pode ser plantada em vasos e jardineiras.

Colheita: Aproximadamente 60 a 80 dias após o plantio.

BOLDO MIÚDO

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Boldo gambá, boldo rasteiro.

Parte utilizada:
Folha.

Uso terapêutico:
Digestão, enjoos, vômitos, azia, mal-estar gástrico, ressaca. Uso semelhante ao Tapete de oxalá (*Plectranthus barbatus* L.).

Infusão:
3 a 4 folhas com água fervente em quantidade para uma xícara média (150ml).

CUIDADOS:
Não se recomenda o uso em gestantes. Não há na literatura pesquisada, relatos registrados de efeitos tóxicos (o que não quer dizer que não existam).

Foto: Horto PlaME.

Figura 12: Boldo miúdo (*Plectranthus ornatus* Codd.).

CATINGA DE PORCO

Cultivo

Nome científico: *Poincianella pyramidalis* (Tul.) L. P. Queiroz
Família: *Fabaceae.*

Características:
Planta arbórea, com altura entre 4 a 10 metros. Caule de cor cinza-claro e folhas formadas por folíolos que caem no período de seca (Figura 13). Pode ser encontrada em diversas associações vegetais, desde várzeas de rios e lagos até solos pedregosos e secos. Além de medicinal, é utilizada na alimentação animal. Planta pioneira, rústica, que pode ser cultivada em diferentes tipos de clima, sob exposição direta aos raios solares ou à meia sombra. O plantio é realizado em covas de 40 x 40 x 40 cm, adubadas com 20 litros de esterco bovino ou caprino e 200 gramas de calcário. O adubo deve ser misturado com a terra retirada da metade superior da cova.

Propagação:
Mudas produzidas a partir de sementes. As sementes tem germinação rápida e a planta tem rápido crescimento.

Transplantio:
Quando as mudas alcançarem 20 a 25 cm de altura. Em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Irrigar logo após.

Espaçamento:
Pode-se adotar 3 m x 2,5 m como distância entre plantas.

Tratos culturais:
Adubar uma vez ao ano com 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem. Fazer retirada de ramos doentes e poda de condução da copa, visando manter a planta com porte baixo.

Irrigação: Depois do pegamento pleno, dispensa irrigação.

Colheita:
Pequenas quantidades de folhas, após 6 meses do transplantio. Recomenda-se utilizar a casca após as podas de condução e flores quando se abrirem, deixando parte das flores para produção de sementes.

Resumindo

Solo: Pouco exigente.

Clima: Diferentes tipos.

Propagação: Mudas produzidas por sementes.

Adubação: 20 litros de esterco e 200 g de calcário por cova de 40 x 40 x 40 cm.

Espaçamento: 3,0 x 2,5 m, ou de acordo ao espaço disponível.

Colheita: Pequenas quantidades a partir de 6 meses do transplantio.

CATINGA DE PORCO

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Catinga-de-mulata, catingueira, catingueira-grande, catingueiro-das-folhas-largas, mussitaíba, pau-de-rato.

Parte utilizada:
Folhas, flores e casca.

Uso terapêutico:
Inflamações em geral. Diarreia, disenteria, gastrite, cólicas, azia. Bronquite, tosse, gripe e outras infecções respiratórias. Infecção urinária (diurético). Febre. Má digestão.

Modo de usar:
Colocar aproximadamente 1,5 g de folhas secas em infusão em 150 ml de água quente (fazer um chá), tomar 10 minutos após o preparo, uma vez ao dia (prática da equipe PlaME).

CUIDADOS:
Não há na literatura pesquisada, relatos registrados de efeitos tóxicos (o que não quer dizer que não existam).

Foto: Horto PlaME.

Figura 13: Catinga de porco (*Poincianella pyramidalis* (Tul.) L. P. Queiroz).

CAMOMILA

Cultivo

Nome científico: *Matricaria chamomilla* L. **Família:** *Asteraceae*

Características:
Planta herbácea, anual, com até 50 centímetros de altura. Caule ramificado e folhas bem recortadas na cor verde-clara. Flores miúdas que se assemelham às margaridas brancas com o miolo amarelo (Figura 14). Se desenvolve melhor em regiões de clima frio, em solos leves, permeáveis e ricos em matéria orgânica. A luminosidade influi no rendimento do óleo essencial que é extraído da flor. O plantio pode ser em canteiros de 1 metro de largura ou em vasos.

Adubação de plantio:
Com 10 litros de esterco curtido de bovino ou caprino e 150 gramas de calcário por m² de canteiro. Plantio em vasos: para cada 50 litros, utilizar 15 litros de esterco curtido e 100 g de calcário.

Propagação:
Mudas produzidas por meio de sementes obtidas em casas agropecuárias ou coletadas na própria planta cultivada.
.

Transplantio:
Transplantar quando estas apresentarem 4 a 6 pares de folhas definitivas, em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Irrigar logo após.

Espaçamento:
0,4 m x 0,3 m. A cobertura do solo com palhada reduz a evaporação da água do solo e o surgimento de erva daninha (mato).

Tratos culturais:
Após 4 meses do plantio, adubar com 8 litros de esterco por m². O controle de ervas daninha, pragas e doenças deve ser, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno).

Irrigação:
Manter o solo úmido, irrigando no início da manhã e ou final da tarde.

Colheita:
Ocorre 3 a 4 meses após o transplantio. As inflorescências devem ser colhidas assim que abrirem completamente. Deve-se colher flores sem as hastes e deixá-las secar em local seco e bem ventilado. É possível obter várias colheitas na mesma planta.

Resumindo

Solo: Solo leve, rico em matéria orgânica e com boa drenagem.

Clima: Preferencialmente frio e úmido.

Propagação: Por meio de sementes.

Adubação de plantio: 10 litros de esterco curtido por m².

Espaçamento: 0,4 x 0,3 m. Pode ser plantada em vasos.

Colheita: A partir de 3 a 4 meses após o transplantio.

CAMOMILA
Uso terapêutico

Parte utilizada:
Inflorescências secas.

Uso terapêutico:
Uso interno: antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve.
Uso externo: anti-inflamatório em afecções da cavidade oral.

Fórmula para uso interno:
Uma colher de chá de flores secas e 150 ml de água fervente.

Fórmula para uso externo:
Duas colheres de chá de flores secas e 100 ml água fervente.

Uso interno:
Idade acima de 12 anos: tomar 150 ml do infuso, cinco a 10 minutos após o preparo, três a quatro vezes entre as refeições.

Uso externo:
Fazer bochechos e/ou gargarejos, cinco a 10 minutos após o preparo, três vezes ao dia

CUIDADOS: Podem surgir reações alérgicas ocasionais. Em caso de superdosagens, podem ocorrer náuseas, excitação nervosa e insônia. Evitar o uso em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade à camomila ou plantas da família *Asteraceae*.

Foto: Horto PlaME

Figura 14: Camomila (*Matricaria chamomilla* L.).

CANELA

Cultivo

Nome científico: *Cinnamomum verum* J. Presl. **Família:** *Lauraceae.*

Características:

Árvore perene e aromática com até 10 metros de altura e caule com até 35 cm de diâmetro. Folhas verde-clara, brilhantes, lisas e coriáceas (Figura 15). Da casca do tronco é que se extrai a canela. Se adapta melhor a regiões quentes, com solo profundo e rico em matéria orgânica. Desenvolve-se a pleno sol e pode servir como sombra para outras espécies, medicinais. Planta-se em covas/berços de 40 x 40 x 40 cm, previamente adubadas com 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem e 150 gramas de calcário.

Propagação:

Mudas produzidas por meio de sementes. As sementes devem ser retiradas de frutos maduros. Menos comum e de difícil pegamento, mas pode-se fazer mudas por meio de estacas (galhos).

Transplantio:

Quando as mudas apresentarem 4 a 6 pares de folhas definitivas. Transplantar em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Irrigar logo após.

Espaçamento:

Plantios comerciais adota-se 2,5 x 2 m. Para os cultivos a que esta cartilha se propõe, pode-se observar a área e plantar em lugar que possibilite cultivar espécies de sombra sob a sua copa.

Tratos culturais:

Adubar a cada ano com 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem. Depois de adulta, a planta não necessita de irrigação. Pode-se optar por manter a planta podada a uma altura de 2 a 3 metros.

Colheita:

A partir do quarto ano após o plantio, quando a casca da árvore começa a se soltar naturalmente. Para obter a canela em casca, em formato enrolado, colhe-se ramos com 2 cm de diâmetro.

Resumindo

Solo: Profundo e rico em matéria orgânica.

Clima: Preferencialmente quente e úmido.

Propagação: Mudas produzidas por meio de sementes.

Adubação: 20 litros de esterco curtido.

Espaçamento: Plantios comerciais 2,5 m x 2 m. Em quintais médios, podendo cultivar outras plantas sob sua copa.

Colheita: A partir do quarto ano.

CANELA

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Canela verdadeira, canela- de-cheiro, canela-da-índia.

Parte utilizada:
Cascas secas.

Uso terapêutico:
Aumenta o apetite, melhora a digestão, antiflatulento (reduz os gases) e melhora espasmo gástrico.

Infusão:
Uma colher de chá (pó) ou três cascas médias para 150 ml de água fervente.

Idade acima de 12 anos:
Como aperiente, tomar 150 ml do infuso, 10 a 15 minutos após o preparo e meia hora antes das refeições. Para digestão, tomar 150 ml do infuso, 10 a 15 minutos após o preparo e depois das refeições.

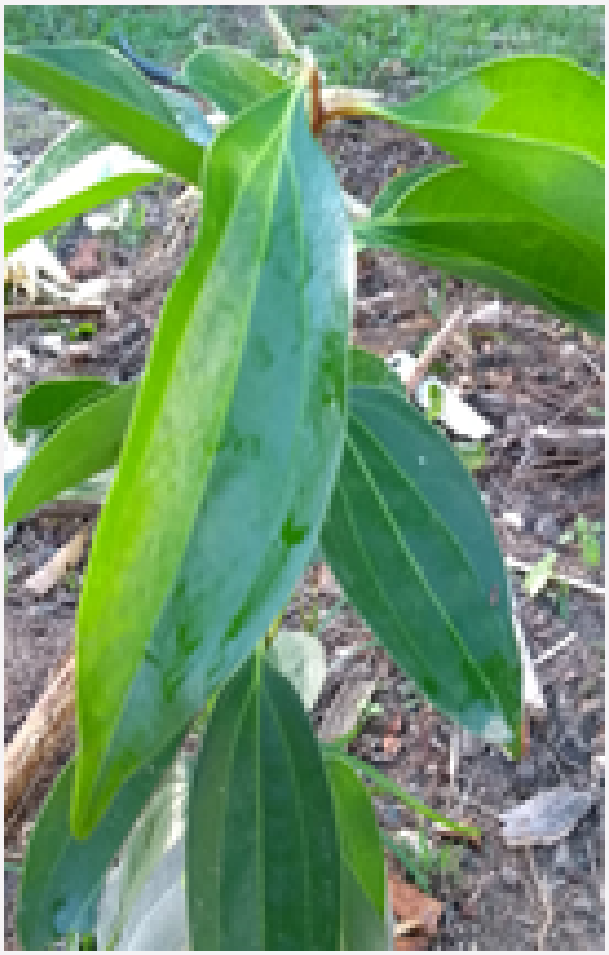


Foto: Horto PlaME.

Figura 15: Canela (*Cinnamomum verum* J. Presl.).

CUIDADOS: Não usar em gestantes, lactantes e em pessoas com hipersensibilidade a canela ou ao bálsamo-do-peru. Podem ocorrer reações alérgicas de pele e mucosas.

CAPIM-SANTO

Cultivo

Nome científico: *Cymbopogon citratus* DC Stapf. **Família:** *Poaceae.*

Características:

Planta semiperene, que forma touceira e atinge mais de 1 metro de altura. Folhas longas, lineares e recurvadas, de coloração verde-acinzentado, textura áspera e bordas cortantes (Figura 12). Exalam perfume cítrico, principalmente quando maceradas. Se desenvolve melhor em local ensolarado, com solo de textura média, fértil e não sujeito ao encharcamento. O plantio pode ser em sulco ou em canteiros de 1 metro de largura

Adubação de plantio: 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem e 150 gramas de calcário por m² de canteiro ou por metro de sulco.

Propagação:

Mudas produzidas por divisão de touceiras. Pode ser plantada direto no campo, desde que tenha irrigação constante nos primeiros dias.

Plantio ou transplantio:

As mudas, mesmo as produzidas em saquinhos em viveiros, devem ser plantadas em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Irrigar logo após.

Espaçamento:

Adota-se 1,0 m x 0,8 m. Cobrir o solo com palhada reduz a evaporação da água e o surgimento de mato. Em canteiros, planta-se a muda no centro, espaçada entre si 0,8 metros.

Tratos culturais:

Adubar a cada 3 meses, ou após a colheita, com 10 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem por m². Controlar ervas daninhas, pragas e doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno). Irrigar no início da manhã e ou final da tarde.

Colheita:

Após 3 meses do plantio e 3 a 4 vezes ao ano. Colhem-se folhas individuais ou corta toda a planta a 20 cm de altura do solo.

Resumindo

Solo: Textura média, fértil e sem encharcamento.

Clima: Boa adaptação a diferentes tipos.

Propagação: Mudas produzidas por meio de divisão de touceiras.

Adubação: 10 litros de esterco por m² de canteiro ou por metro de sulco.

Espaçamento: 1 x 0,8 m. Em canteiro planta-se a muda centralizada.

Colheita: A partir do terceiro mês.

CAPIM-SANTO

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Capim-cidreira, capim-limão, capim-cidró.

Parte utilizada:
Folhas.

Uso terapêutico:
Ansiolítico (alivia ansiedade), sedativo leve (calmante), antiespasmódico (diminuir espasmos do estômago).

Infusão:
Colocar 1 colher de folhas secas (3g) em 150 ml de água quente, abafar por 10 min e beber morno.

Pessoas com idade superior a 12 anos:
Tomar 150 ml do infuso 5 minutos após o preparo, duas a três vezes ao dia.

Foto: Horto PlaME.

Figura 16: Capim-santo (*Cymbopogon citratus* DC Stapf).

CUIDADOS: Pode potencializar o efeito de medicamentos sedativos (calmantes).

CITRONELA

Cultivo

Nome científico: *Cymbopogon winterianus* Jowitt. **Família:** *Poaceae*.

Características:

Planta perene, que forma touceira e atinge mais de 1 metro de altura. Muito parecida com o capim-santo, mas são espécies diferentes. Suas folhas são mais largas, também laminares (Figura 17), mas quando amassadas, o cheiro de eucalipto da citronela se diferencia do cítrico do capim-santo. Cultivo similar ao capim-santo. Porém, é uma planta mais rústica, ou seja, menos exigente em tratos culturais. O plantio pode ser em sulco ou em canteiros.

Adubação de plantio:

Com 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 100 gramas de calcário por m² de canteiro ou por metro de sulco.

Propagação:

Mudas produzidas pela divisão de touceiras. Pode-se fazer muda em saquinhos plásticos ou optar por plantar diretamente no local definitivo.

Plantio:

As mudas, mesmo as preparadas em saquinhos, devem ser plantadas em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Irrigar logo após.

Espaçamento:

Indica-se 1,0 m x 1,0 m. Deve-se cobrir o solo com palhada para diminuir a evaporação e a infestação de ervas daninha (mato). Em canteiros, planta-se a muda no centro do mesmo.

Tratos culturais:

Adubar a cada 4 meses com 10 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem por m². Controlar ervas daninha, pragas e doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno).

Irrigação:

No início da manhã e ou final da tarde, quando necessário.

Colheita:

Após 3 a 4 meses do plantio. Colhem-se folhas individuais ou faz-se o corte de toda a planta a 20 cm da superfície do solo.

Resumindo

Solo: Pouco exigente.

Clima: Se adapta aos diferentes climas brasileiros.

Propagação: Mudas produzidas por meio de divisão de touceiras.

Adubação: 15 litros de esterco curtido e 150 gramas de calcário por m².

Espaçamento: 1,0 x 1,0 m. Pode ser plantado em vasos acima de 20 litros.

Colheita: A partir do terceiro ou quarto mês.

CITRONELA

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Capim citronela.

Parte utilizada:
Folhas.

Uso terapêutico:
Repelente de insetos (*Aedes aegypti*), antimicrobiana local e possui ação de matar ácaros.

Difusor de ambientes:
Usar folhas frescas de citronela e dois litros de álcool a 70%, que devem ser misturados em um frasco de vidro. Em seguida, o recipiente deve ser fechado e envolvido em papel-alumínio. A preparação deve ficar em repouso por uma semana com agitação diária. Depois desse período, filtra o líquido e deposita-o em um frasco de boca estreita e de cor escura. Para começar a utilizar o difusor, basta colocar quatro palitos de churrasco, que devem ser embebidos pelo líquido e trocados ao longo do dia, conforme fiquem sem aroma.

Fotos: Horto PlaME.

Figura 17: Citronela (*Cymbopogon winterianus* Jowitt.)

CUIDADOS: Diferenciar do capim-santo através da identificação do cheiro. Não há relatos registrados de efeitos tóxicos na literatura pesquisada (o que não quer dizer que não existam).

ERVA-CIDREIRA

Cultivo

Nome científico: *Lippia alba* (Mill) N.E. Brown. **Família:** *Verbenaceae*

Característica:
Erva com até 1,5 m de altura, perene, ramos finos, esbranquiçados e quebradiços (Figura 18). Essa espécie pode ser cultivada em qualquer região brasileira, pois é de fácil adaptação. Plantar em solo poroso e fértil, não sujeito ao encharcamento e em local ensolarado. Pode-se plantar em canteiros com 1 metro de largura ou em covas de 20 x 20 x 20 cm.

Adubação de plantio:
Com 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário por m² de canteiro ou 8 litros do mesmo adubo e 50 gramas de calcário por cova.

Propagação:
Estacas (galhos) saudáveis de 20 cm de comprimento e até 1 cm de diâmetro. Um terço do galho deve ficar dentro do substrato.

Transplantio:
Mudas com 4 a 6 pares de folhas definitivas (40 a 50 dias). Transplantar em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde, em solo ou substrato úmido preparado para essa finalidade. se necessário, irrigar.

Espaçamento:
Plantar as mudas no centro do canteiro, espaçadas de 0,8 entre plantas. Em cova, 1,0 m entre fileiras e 0,8 m entre plantas. Cobrir o solo com palhada reduz a evaporação da água e a infestação de ervas daninhas (mato).

Tratos culturais:
Adubar a cada 3 meses com 10 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem por planta. Controlar ervas daninhas, pragas e doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno).

Irrigação:
Manter o solo úmido, sem encharcá-lo.

Colheita:
A partir dos 90 dias após transplantio. Colhe-se ramos inteiros cortados a 20 cm do solo ou pequenas quantidades de folhas adultas e vigorosas. Colheitas posteriores, quando a planta atingir 0,8 a 1,0 metro de altura.

Resumindo

Solo: Boa fertilidade, poroso e sem encharcamento.

Clima: Pode ser cultivada em qualquer tipo de clima brasileiro.

Propagação: Mudas produzidas com estacas (galhos) de 20 cm de comprimento.

Adubação: 10 litros de esterco curtido e 150 gramas de calcário por m².

Espaçamento: 1,0 x 0,8 m. Em canteiro o plantio é no centro, considerando a largura.

Colheita: A partir do terceiro mês.

ERVA-CIDREIRA

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Erva-cidreira de arbusto, falsa-cidreira, cidreira-de-cheiro-doce.

Parte utilizada:
Folhas.

Uso terapêutico:
Ansiolítico (alivia ansiedade), sedativo leve (calmante), antiespasmódico (diminuir espasmos do estômago) e antidispéptico (melhora má digestão).

Infusão:
Folhas secas (1 a 3 g) e 150 ml de água fervida.

Uso interno:
Três a sete anos: tomar 35 ml do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia.

Idade de 7 a 12 anos:
Tomar 75 ml do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia.

Idade superior a 12 anos:
Tomar 150 ml do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia.

Maiores de 70 anos:
Tomar 75 ml do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia.

CUIDADOS:
Não há na literatura pesquisada relatos registrados de efeitos tóxicos (não significando que não existam).

Foto: Horto PlaME.

Figura 18: Erva-cidreira (*Lippia alba* (Mill) N.E. Brown).

ERVA-DOCE

Cultivo

Nome científico: *Foeniculum vulgare* Mill. **Família:** *Apiaceae*

Características:
Planta anual com até 1,0 m de altura; caule liso, esverdeado, ereto e ramificado com folhas de bordas dentadas (Figura 19). Pequenas quantidades pode ser cultivada em qualquer região do Brasil, desde que com irrigação. Prefere solo poroso, sem encharcamento, rico em matéria orgânica. Recomenda-se o plantio em canteiros de 1 metro de largura ou em vaso.

Adubação de plantio:
Com 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário por m² de canteiro. Em vaso, para cada 50 litros utilizar 15 litros de esterco curtido e 100 gramas de calcário.

Propagação:
Mudas produzidas por meio de sementes, divisão de touceira (retirando perfilhos enraizados da planta mãe).

Transplantio:
Mudas com 4 a 6 pares de folhas definitivas, em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde, em solo ou substrato úmido preparado para essa finalidade. Irrigar logo após.

Espaçamento:
De 0,5 m entre fileiras e 0,20 m entre plantas.

Tratos culturais:
Controlar ervas daninhas, pragas e doenças sem uso de agrotóxicos (veneno).

Irrigação:
Manter o solo úmido, sem, contudo, encharcá-lo.

Colheita:
A partir dos 100 dias. Colheitas seguintes quando a planta atingir 0,60 a 0,80 m de altura. Colhe-se folhas ou corta-se os ramos 15 cm da superfície do solo, altura que permite a planta rebrotar. Pode-se colher também as sementes, quando estas estiverem com a cor marrom.

Resumindo

Solo: Poroso e rico em matéria orgânica.

Clima: Se adapta bem a diferentes tipos, mas se desenvolve melhor em clima ameno.

Propagação: Mudas produzidas por sementes, divisão de touceiras.

Adubação: 20 litros de esterco curtido e 150 gramas de calcário por m².

Espaçamento: 0,5 x 0,20 cm. Pode ser cultivado em vasos.

Colheita: A partir dos 100 dias pós-plantio.

ERVA-DOCE

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Erva-doce-brasileira, falsa-erva-doce, falso-anis, fucho, funcho-doce, fucho-vulgar, fiolho.

Parte utilizada:
Folhas, flores.

Uso terapêutico:
Antiespasmódico (diminuir espasmos do estômago) e antidispéptico (melhora má digestão). Eliminar gases, combater cólicas e estimular lactação.

Tintura:
Triturar as sementes, colocar 3 colheres de chá (10g), em 100 ml de álcool a 70% por 7 dias, depois coar e manter guardado em frasco de vidro escuro, bem fechado em local fresco, seco e ao abrigo da luz.

Idade acima de 12 anos:
Tomar 50 gotas (2,5 ml) da tintura em 75 ml de água uma a três vezes ao dia.

Infusão:
1 colher (chá) de erva seca para cada 150 ml de água quente, abafar por 10 minutos e ingerir 3 vezes ao dia.

CUIDADOS: No caso da tintura: Não usar em gestantes, lactantes, crianças menores de dois anos, alcoólatras, diabéticos. Doses acima das recomendadas não devem ser utilizadas por longos períodos de tempo.

Foto: Horto PlaME

Figura 19: Erva-doce (*Foeniculum vulgare* Mill.)

ESPINHEIRA-SANTA

Cultivo

Nome científico: *Maytenus ilicifolia* (Schrad.) Planch. **Família:** *Celastraceae*

Características:
Espécie perene, de porte arbóreo, com até 5 metros de altura. Ramos novos sem pelos, folhas coriáceas e com pelo. A combinação dos espinhos que despontam nas bordas das folhas com os benefícios que estas oferecem à saúde, inspirou o nome da planta (Figura 20). Prefere clima ameno e solo argiloso, porém bem drenados e com alto teor de matéria orgânica. Plantio covas/berços de 30 x 30 x 30 cm, adubadas com 18 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem e 150 gramas de calcário. Misturar o adubo com o solo retirado da metade superior da cova.

Propagação:
Por sementes, que podem ser coletadas quando começarem a cair espontaneamente das plantas. As mudas são produzidas em saquinhos.

Transplantio:
Mudas com idade de 4 a 6 meses, em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:
Em plantios comerciais adota-se 2,5 m x 1,0 m. Para os cultivos a que esta cartilha se propõe, recomenda-se observar a área e plantar em lugar que permita uma área livre de, aproximadamente, 5 m².

Tratos culturais:
Adubar a cada seis meses com 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem. Podar para manter a planta com porte baixo.

Irrigação:
Após o pegamento, pouco exigente.

Colheita:
A primeira colheita ocorre cerca de 3 a 4 anos após o plantio. Poda-se a planta a 50 cm do solo. A planta necessita de 2 anos para recuperar a quantidade de folhas de sua copa. Colheitas em pequenas quantidades podem ser realizadas após o primeiro do transplantio.

Resumindo

Solo: Argiloso, rico em matéria orgânica e bem drenado.

Clima: Desenvolve melhor sobre temperatura de 20° a 30º C.

Propagação: Mudas produzidas por sementes.

Adubação: 15 litros de esterco curtido por planta.

Espaçamento: Plantios comerciais, 2,5 x 1,0 m.

Colheita: A partir do quarto ano. Pequenas quantidades, após 1 ano.

ESPINHEIRA-SANTA

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Erva-santa, espinho-de-deus, erva-cancrosa.

Parte utilizada:
Folhas

Uso terapêutico:
Gastrite e úlceras (estudos indicam que o extrato simples de água quente de suas folhas é tão eficaz quanto das principais medicações utilizadas para estes tratamentos, como ranitidina e cimetidina). Atividade antitumoral (uso de emplasto aplicado localmente para tratamento de câncer de pele) e antileucêmica.

Infusão:
Uma xícara de chá de água fervente para uma colher (sobremesa) de folhas picadas antes das principais refeições.

Emplasto:
Amassar as ervas frescas e bem limpas e aplicá-las diretamente sobre a parte afetada (emplastro) ou envolvidas em pano fino ou gaze.

CUIDADOS: Não há relatos registrados de efeitos tóxicos na literatura pesquisada (o não significando que não existam).

Foto: www.copaiba.org.br/mudas/espinheira-santa/

Figura 20: Espinheira-santa (*Maytenus ilicifolia* (Schrad.) Planch.

INSULINA-VEGETAL

Cultivo

Nome científico: *Cissus verticillata* (L.) Nicolson & C.E Jarvis; **Família:** .*Vitaceae*.

Características:
Planta herbácea, trepadeira, perene. Folhas em forma de guarda-chuva revirado. Apresenta raízes adventícias que saem do cipó em direção ao solo (Figura 21). Obs: Insulina-vegetal não tem relação com a Insulina produzida pelas células pancreáticas. Esse nome foi dado devido ao seu uso disseminado no tratamento do Diabetes. Essa espécie desenvolve-se bem em todos os climas do Brasil, se adaptando bem a vários tipos de solo, desde que não haja encharcamento. Pode ser cultivada a pleno sol ou à meia sombra. O plantio é em berços/covas de 30 x 30 x 30 cm.

Adubação de plantio:
Com 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem e 150 g de calcário por cova. O adubo deve ser misturado com o solo retirado da metade superior da cova.

Propagação:
Mudas produzidas a partir de estacas (galhos) de, aproximadamente, 20 cm.

Suporte para as plantas:
Mourões de 2,20 m, fincados a 60 cm de profundidade e distantes 2,5 m nas entrelinha e 2,0 m na linha. Arame fixados no topo dos mourões darão suporte às plantas. Também podem ser aproveitadas cercas ou similares para o suporte das plantas.

Transplantio:
Quando a muda apresentar 4 a 6 pares de folhas definitivas, em dias nublados ou no final da tarde, em berços/covas preparadas para essa finalidade.

Tratos culturais:
Deve-se guiar os ramos até o arame. Adubar a cada seis meses com 8 litros de esterco curtido ou compostagem. Controlar ervas daninhas, pragas e doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno). Quando necessário, realizar poda de limpeza (retirar excesso de brotos, galhos secos, etc.).

Irrigação:
Objetiva manter o solo úmido, sem, contudo, encharcá-lo.

Colheita:
A partir dos 120 dias após transplantio. Colhe-se as folhas completamente desenvolvidas.

Resumindo

Solo: Pouco exigente, mas se desenvolve melhor quando o solo é fértil.

Clima: Pode ser cultivado em todo o Brasil.

Propagação: Estacas (galhos) de 20 cm de comprimento e 1 cm de diâmetro.

Adubação: 8 litros de esterco curtido por planta.

Espaçamento: 2,5 x 1,0 m. A planta deve ser tutorada.

Colheita: A partir do quarto mês.

INSULINA-VEGETAL

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Insulina, cipó-puçá, puçá, anil-trepador, uva-brava, tinta-dos-gentios.

Parte utilizada:
Folhas, ramos.

Uso terapêutico:
Diabetes, taquicardia (aumento da frequência cardíaca), melhora na retenção de líquidos, problemas respiratórios, hepáticos, renais e nos ovários, epilepsia, convulsão, furúnculos, abcessos, gânglios inflamados.

Infuso ou decocto a 2%:
50 a 200 ml por dia.

Extrato fluido:
Tomar 1 a 4 ml por dia.

Tintura:
Ingerir 5 a 20 ml por dia.

Chá:
Prepara-se a partir da trituração das folhas, gavinhas e caules. Colocar em água e ferver por 5 a 10 minutos. Para obter 1 litro de chá, utilizar de 5 a 8 folhas. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia.

CUIDADOS: Não há relatos registrados de efeitos tóxicos na literatura pesquisada (o que não quer dizer que não existam).

Foto: Equipe PlaME

Figura 21: Insulina Vegetal (*Cissus verticillata* (L.) Nicolson & C.E Jarvis).

HORTELÃ

Cultivo

Nome científico: *Mentha* sp. **Família**: *Lamiaceae*.

Características:
Erva semiperene que atinge cerca de 30 cm de altura. Estolonífera, com crescimento rápido que cobre completamente a superfície do solo. Apresenta aroma forte e bem característico (Figura 22). Embora seja originária de clima frio, se adapta bem a todas as regiões do Brasil, desde que com irrigação e à meia sombra. Prefere solo argiloso, rico em matéria orgânica. A planta tolera bem o encharcamento por curto período. Pode ser cultivada em canteiros ou em vasos.

Adubação de plantio:
20 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário por m² de canteiro.

Propagação:
Mudas produzidas através de ramos (galhos). Se retirar mudas com raízes da planta mãe, o plantio pode ser direto no local definitivo.

Transplantio:
Quando as mudas estiverem com 4 a 6 folhas definitivas. Transplantar com solo úmido, dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Irrigar logo após.

Espaçamento:
De 0,30 m entre fileiras e 0,20 m entre plantas.

Os estolões (caule que cresce paralelo à superfície do solo) faz com que a planta cubra rapidamente toda a área.

Tratos culturais:
Adubar a cada 4 meses com 10 litros de esterco curtido ou compostagem por m². Se necessário, realizar podas de condução e limpeza (ramos doentes e velhos). Controlar ervas daninhas, pragas e doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno).

Irrigação:
No início da manhã e ou no final do dia, sempre que necessário.

Colheita:
A partir dos 90 dias após plantio. Colhe-se a planta cortando-a a 10 cm da superfície do solo. Se bem manejada, pode-se realizar até 4 colheitas ao ano, com intervalos de 80 dias. Pequenas quantidades podem ser colhidas, logo após o pegamento e sempre que necessário.

Resumindo

Solo: Preferencialmente argiloso e rico em matéria orgânica.

Clima: Se adapta bem aos diversos tipos de climas brasileiros.

Propagação: Estacas (galhos) de 10 a 15 cm de comprimento ou mudas já enraizadas.

Adubação: 10 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem por m².

Espaçamento: 0,30 x 0,20 m. Pode ser cultivado em vasos.

Colheita: A partir do terceiro mês após plantio.

HORTELÃ

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Hortelã-miúda, hortelã-de-cheiro, hortelã-de-tempero, hortelã-da-horta, hortelã-de-panela, hortelã-de-cavalo.

Parte utilizada:
Folhas e sumidades floridas secas.

Uso terapêutico:
Dores abdominais em geral, redução de gases.

Infusão (chá):
Colocar aproximadamente 1,5 gramas de folhas secas em infusão em 150 ml de água quente. Tomar 10 minutos após o preparo, duas a quatro vezes por dia.

Inalação:
Inalar o vapor do chá com uma toalha ou pano por cima da cabeça, ajudando a reduzir o escape do vapor.

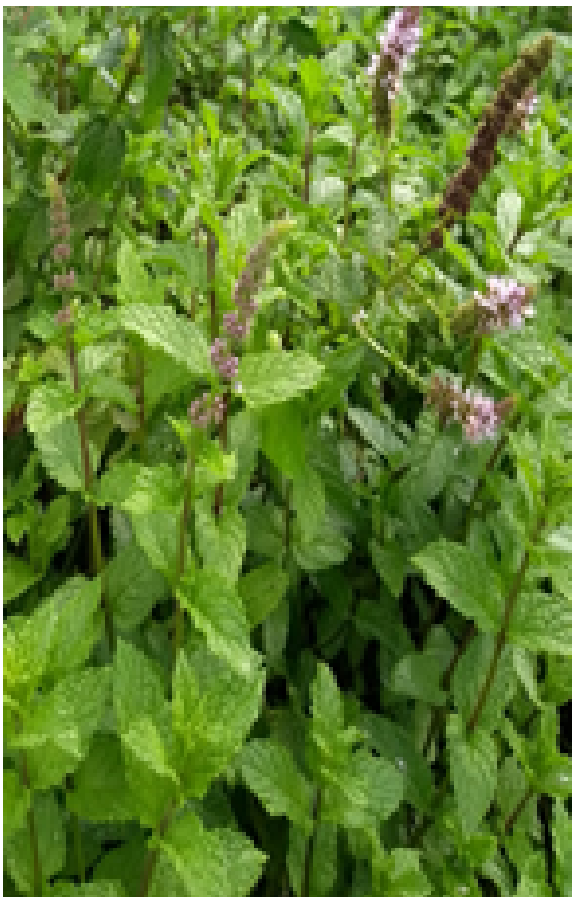


Foto: Horto PlaME

Figura 22: Hortelã (*Mentha* sp.)

CUIDADOS: Pessoas com problemas na vesícula ou no fígado e mulheres que amamentam, não devem utilizar este chá. Em grandes quantidades e sua utilização por inalação, podem causar efeitos colaterais sobre a respiração e o coração.

HORTELÃ-GROSSO

Cultivo

Nome científico: *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.
Família: *Lamiaceae.*

Características:
Planta herbácea, perene, bastante ramificada, com folhas grossas e aromáticas de borda em forma de serra. Pode atingir até 80 cm de altura (Figura 23). Flores azuladas ou róseas, que só aparecem quando a planta é cultivada em climas mais frios. Produz em qualquer região brasileira. O solo deve ser poroso, sem encharcamento e fértil. Cultiva-se em canteiros ou vasos a pleno sol ou à meia sombra.

Adubação de plantio:
Com 20 litros esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem e 150 gramas de calcário por m². Cultivo em vasos: para cada 50 litros, utilizar 20 litros de esterco e 100 gramas de calcário.

Propagação:
De fácil propagação, as mudas são produzidas através de estacas (galhos) de 15 a 20 cm de comprimento. Também pode realizar o plantio direto no local definitivo.

Plantio ou transplantio:
No transplantio, levar as mudas para o campo quando estiverem com 4 a 6 pares de folhas definitivas. Transplantio ou plantio devem ser realizados com solo úmido, dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:
0,8 m entre plantas e 0,8 m entrelinhas. Ramos e ponteiras em contato com o solo darão origem a novas plantas.

Tratos culturais:
Adubar com 10 litros de esterco bovino ou caprino curtido por m² a cada 4 meses. Controlar ervas daninhas, pragas e doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno). Fazer poda para evitar quebra de galhos ou o adensamento do plantio.

Irrigação:
No início da manhã e ou no final do dia.

Colheita:
A partir dos 70 a 80 dias após plantio. Colhe-se folhas ou galhos adultos e sadios. Com a planta bem manejada, colhe-se até 4 a 5 vezes ao ano. Pequenas quantidades, podem ser colhidas sempre que necessário.

Resumindo

Solo: Poroso e rico em matéria orgânica.

Clima: Se adapta bem aos diversos tipos de climas brasileiros.

Propagação: Estacas (galhos) de 15 a 20 cm de comprimento.

Adubação: 10 litros de esterco curtido de bovino ou caprino por m².

Espaçamento: 0,8 x 0,8 m. Pode ser cultivado em vaso.

Colheita: A partir de 70 dias do plantio.

HORTELÃ-GROSSO

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Hortelã da folha grossa, hortelã da folha graúda, hortelã da Bahia, malva do reino, malva de cheiro ou malvarisco.

Parte utilizada:
Folhas frescas e folhas secas.

Uso terapêutico:
Fechamento de feridas, dores abdominais, redução de gases, enjoos após cólica. Bactericida (mata micróbios), anti-inflamatório, protetor da mucosa bucal. É usado para tratar úlceras de Leishmania (parasita causador da leishmaniose - calazar), doenças de pele (furúnculo, micose). Melhora prisão de ventre, dor de cabeça, tosse, rouquidão e febre.

Infusão (chá):
Picar 2 a 3 folhas secas em uma xícara e colocar 150 ml de água quente. Abafar por 10 minutos. Coar e tomar duas a três vezes ao dia.

Lambedor:
Incluir as folhas frescas no preparo do lambedor. Tomar 1 a 2 colheres de sopa três vezes ao dia.

CUIDADOS: Quando utilizada para tratamento de feridas pode causar processos alérgicos. Em altas doses pode causar irritação no estômago.

Foto: Horto PlaME.

Figura 23: Hortelã-grosso (*Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.).

MANJERICÃO

Cultivo

Nome científico: *Ocimum sp*. **Família:** *Lamiaceae.*

Características:

Arbusto com até 1,0 m de altura, bastante ramificado e com galhos quebradiços (Figura 24). Há várias espécies de manjericão, que se diferenciam pelo tamanho da folha, aroma (cheiro de limão, canela, cânfora, anis ou cravo). Se desenvolve melhor em clima frio, mas se adapta bem a várias regiões brasileiras. O solo deve ser fértil e com matéria orgânica.

Adubação de plantio:

Com 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido por m² de canteiro. Também pode ser cultivado em vaso, sendo que, a cada 50 litros, deve-se utilizar 20 litros de esterco e 100 gramas de calcário misturado ao solo.

Propagação:

Mudas produzidas através de estacas (galhos) de 15 a 20 cm de comprimento ou sementes.

Transplantio:

Mudas com 4 a 6 pares de folhas definitivas. Transplantar com solo úmido, dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:

Utiliza-se 1,0 x 0,7 m ou, se preferir, plantar a muda no centro do canteiro espaçadas 0,7 m.

Cobrir o solo com palhada reduz a evaporação e a infestação do mato.

Tratos culturais:

Adubar a cada 4 meses com 12 litros de esterco bovino ou caprino curtido por m². Realizar poda para evitar a quebra de galhos ou para retirar ramos doentes. Controlar plantas daninhas, pragas e ou doenças, preferencialmente, sem o uso de agrotóxico (veneno).

Irrigação:

No início da manhã e ou no final do dia.

Colheita:

Três meses após o transplantio. Colhe-se folhas ou extremidades de galhos adultos. Também pode-se optar por podar a planta inteira a 30 cm do solo, mas essa prática reduz sua vida produtiva.

Resumindo

Solo: Rico em matéria orgânica.

Clima: Se adapta bem aos diversos tipos de climas brasileiros.

Propagação: Estacas (galhos) de 15 a 20 cm de comprimento ou sementes.

Adubação: 10 litros de esterco curtido a cada 4 meses.

Espaçamento: 1,0 x 0,7 m. Centralizada no canteiro espaçada 0,7 m entre plantas ou em vaso.

Colheita: A partir dos 3 meses.

MANJERICÃO

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Alfavaca (vários tipos), manjericão-doce, manjericão-de-vaqueiro, basilicão.

Parte utilizada:
Folhas.

Uso terapêutico:
Todos os tipos possuem alguma ação contra bactérias, fungos e vermes. As folhas do basilicão (*Ocimum basilicum*) também são utilizadas em coceiras da pele, mordida de inseto e doenças de pele, além de baixar a febre. A alfavaca de galinha (*Ocimum micranthum*) também pode ser utilizada em problemas das vias respiratórias e reumatismo. A espécie conhecida como Atroveran (*Ocimum selloi*) tem ótimo efeito contra dores quando utilizada por infusão (chá).

Culinária:
Para tempero de carnes e outros pratos. Pode compor sal de ervas que auxilia na redução do consumo de sal (sugestão de receita: 250 g de sal marinho. 2 colheres de sopa de manjericão seco e picado. 2 colheres de sopa de tomilho seco. 1 colher (de café) de pimenta do reino moída na hora. Colocar todos os ingredientes em um vidro e misturar).

Infusão (chá):
Colocar aproximadamente 1,5 gramas de folhas secas em infusão em 150 ml de água quente, tomar 10 minutos após o preparo, duas vezes ao dia (prática da equipe PlaME).

CUIDADOS: Não utilizar em altas doses durante gravidez, em mulheres que amamentam e em crianças menores de 12 anos. Pode causar irritação na pele.

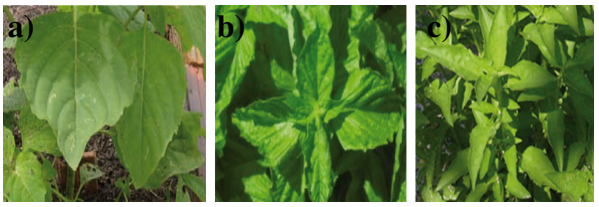


Foto: Embrapa 2011.

Figura 24: Manjericão
a) *Ocimum basilicum* b) e c) *Ocimum selloi.*.

MASTRUZ

Cultivo

Nome científico: *Chenopodium ambrosioides* L. var. *anthelmintica* (L.) A. Gray. **Família:** *Amaranthaceae.*

Características:

Planta subarbustiva anual, com até 1,0 metro de altura, caule ereto, muito ramificado. Possui folhas alongadas, de aroma forte, sendo maiores no terço inferior da planta (Figura 25). Nasce naturalmente em áreas cultivadas ou ociosa, **não sendo de fácil cultivo**. Se desenvolve melhor em solo argiloso e rico em matéria orgânica. A adubação de plantio pode ser com 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem e 150 gramas de calcário por m² de canteiro. Também é possível cultivar em vaso, para isso, a cada 50 litros utilizar 15 litros de esterco e 100 gramas de calcário.

Propagação:

Por meio de sementes, com semeadura diretamente no canteiro ou produção de mudas em saquinhos.

Transplantio:

Transplantar mudas com 6 pares de folhas definitivas. Realizar a operação com solo úmido, em dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após. Recomenda-se cobrir o solo com palhada, pois essa prática diminui a evaporação e a infestação de mato.

Espaçamento:

0,6 x 0,7 m em canteiros.

Tratos culturais:

O controle de pragas, doenças e ervas daninhas deve ocorrer, preferencialmente, sem o uso de agrotóxico (veneno). É comum nascer naturalmente em áreas com matéria orgânica.

Irrigação:

No início da manhã e ou no final do dia, se necessário.

Colheita:

Aproximadamente aos 3 meses após o plantio. Colhe-se folhas adultas e, quando florescerem, a flor ou semente.

Resumindo

Solo: Pouco exigente desde que tenha matéria orgânica.

Clima: Se adapta bem aos diversos tipos de climas brasileiros.

Propagação: Principalmente por sementes.

Adubação de plantio: 20 litros de esterco bovino ou caprino por m².

Espaçamento: 0,6 x 0,7 m. Pode ser cultivada em vasos.

Colheita: A partir dos 3 meses.

MASTRUZ

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Mastruço, mentruz e Erva-de-Santa-Maria.

Parte utilizada:
Folha, flor, fruto verde, semente.

Uso terapêutico:
Contra infecções bacterianas e verminoses. Diurética. Ação digestiva, redução da cólica e dor de estômago. Infecção respiratória. Contusão, feridas na pele, ressaca alcoólica.

Macerada (sumo):
Para problemas respiratórios - 2 a 4 colheres de sopa do sumo das folhas para 1 xícara de chá de leite, uma vez ao dia. Crianças maiores de 2 anos, devem tomar a metade da dose.
Contra vermes - para crianças com 10 a 20 kg: 1 colher de sobremesa da planta fresca, cortada em pequenos pedaços e macetada até obter uma "papa", misturada com 2 colheres de mel, melado ou leite com açúcar. Para crianças de 20 a 40 kg: 1 colher de sopa da planta fresca preparada da mesma forma; Para jovens e adultos: 2 a 3 colheres de sopa preparada da mesma forma (quanto maior o peso maior a quantidade).

Cataplasma (compressa):
Feridas - compressa com o sumo da planta ou chá.

Contusões - 1 xícara de cafezinho de vinagre, 1 colher de sopa de sal, amassar a planta na mistura até obter uma "papa", colocar sobre o local afetado e enfaixar.

Como repelente:
Colocar os ramos debaixo dos colchões e varrer a casa.

CUIDADOS:
Dever ser usado com cautela. O óleo essencial pode provocar efeitos tóxicos como: enjoos, vômitos, sonolência, lesões no fígado e rins, surdez, transtornos da visão, problemas cardíacos, respiratórios e, em altas doses, até a morte. O uso do óleo da planta não é recomendado para gestantes, crianças com menos de 10 kg de peso e pessoas com problemas de audição ou idosos.

Foto: Horto PlaME

Figura 25: Mastruz (*Chenopodium ambrosioides* L. *var. anthelmintica* (L.) A. Gray.

MERTIOLATE

Cultivo

Nome científico: *Jatropha multifida* L. **Família:** *Eufhorbiaceae.*

Características:

Arbusto perene, suculento, de caule ereto que pode alcançar até 5 metros de altura. Inflorescência vermelho-brilhante. As folhas tem 10 a 20 cm de largura dividida em segmentos, podendo ter as extremidades lisas ou dentadas. É tanto medicinal quanto ornamental (Figura 26). Se adapta a todos os climas brasileiros, sendo pouco exigente quanto ao solo, mas se desenvolve melhor quando bem drenados, férteis e rico em matéria orgânica. Cultivo à meia sombra ou a pleno sol.

Adubação de plantio:

Utilizar 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 100 gramas de calcário por cova de tamanho 30 x 30 x 30 cm. Mistura-se o adubo e o calcário com a terra retirada da metade superior do berço/cova.

Propagação:

Mudas produzidas por meio de estacas (galhos) ou sementes.

Espaçamento:

1,2 m entre linhas e 1 m entre plantas. Realizar poda para manter a planta com porte baixo. Também pode ser cultivada em vasos grandes.

Transplantio:

Quando a muda atingir 20 cm de altura. Transplanta-se na cova previamente adubada. Realizar essa operação em dias chuvosos, nublados ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Tratos culturais:

Adubar a cada ano com 15 litros de esterco e 80 gramas de calcário por planta. Fazer a poda regularmente para manter a planta com 2 a 3 metros de altura.

Irrigação:

Depois do pegamento, tolera curtos veranicos, porém, a irrigação proporciona maior produtividade e maior desenvolvimento da planta.

Colheita:

Após o estabelecimento completo da planta. Para extração do látex, colhe-se folhas inferiores cortando o pecíolo. Normalmente, após o segundo ano.

Resumindo

Solo: Pouco exigente, desde que seja bem drenado.

Clima: Se adapta a todos os climas brasileiros.

Propagação: Sementes ou por estacas (galhos).

Adubação: 20 litros de esterco curtido e 100 g de calcário por planta.

Espaçamento: 1,2 x 1 m.

Colheita: Coletar folhas para obtenção do látex após o estabelecimento completo da planta.

MERTIOLATE

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Mercúrio, flor-de-coral, coral, coral-de-jardim, flor-de-sangue.

Parte utilizada:
Látex.

Uso terapêutico:
Feridas infectadas, infecções de pele, sarna.

Cataplasma:
A seiva (líquido transparente) é obtida com a maceração das folhas e deve ser aplicada na região do ferimento.

Foto: Horto PlaME.

Figura 26: Mertiolate (*Jatropha multifida* L.)

CUIDADOS: O óleo das sementes e outras partes das plantas se ingeridos, podem causar reações tóxicas. O uso na pele pode causar inflamações em pessoas alérgicas.

MORINGA

Cultivo

Nome científico: *Moringa oleífera* Lam. **Família:** *Moringaceae*.

Características:

Planta arbórea, perene, com folhas repartidas em folíolos, que pode atingir até 8 metros de altura (Figura 27). Além de medicinal, é também, uma esperança para o combate da fome no mundo, devido a sua composição rica em vitaminas e sais minerais (COLOMBO, 2012). Se adapta desde aos climas quentes até aos mais frios. Embora pouco exigente quanto ao solo, seu desenvolvimento é favorecido quando este é bem drenado, fértil e de textura areno-argilosa.

Adubação de plantio:

Recomenda-se 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 100 gramas de calcário por berço/cova de 40 x 40 x 40 cm.

Propagação:

Mudas produzidas por meio de sementes em viveiro. Também por estaca (galhos) de até 20 cm de comprimento e 1 cm de diâmetro, enterrando-se até um terço da estaca.

Espaçamento:

Para a finalidade desta cartilha, avaliar o local disponível e plantar com área de 6 m² para livre crescimento da planta, podendo cultivar espécies de sombra sob a sua copa.

Transplantio:

Quando a muda atingir 20 a 25 cm de altura. Transplanta-se na cova previamente adubada. Realizar essa operação em dias chuvosos, nublados ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Tratos culturais:

Adubar, a cada ano, com 20 litros de esterco e 80 gramas de calcário por planta. Fazer a primeira poda quando a planta atingir 60 cm, retirando-se 10 cm do ápice. Próximas podas para manter a planta com 2 a 3 metros de altura. A planta só precisa de irrigação até o estabelecimento inicial.

Colheita:

Pequenas quantidades de folhas podem ser colhidas 6 meses após o transplantio. Com o manejo adequado, é possível até 4 colheitas ao ano. Floresce, aproximadamente, após 6 meses do transplantio.

Resumindo

Solo: Pouco exigente.

Clima: Preferencialmente quente e úmido.

Propagação: Mudas por semnetes.

Adubação: 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido.

Colheita: Pequenas quantidades, após 6 meses do plantio.

MORINGA

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Lírio, quiabo-de-quina.

Parte utilizada:
Folhas, frutos e flores.

Uso terapêutico:
Combate de deficiências de vitaminas A e C (folhas). Trata reumatismo e gota (ácido úrico). Cicatrizante de feridas. Purificação da água (sementes) e ainda como alimento (folhas).

Culinária:
Folhas utilizadas no preparo de alimentos. Rica em vitaminas e proteínas.

Infusão:
1 colher de sopa de folhas secas em 200 ml de água quente, abafar por 10 minutos e ingerir até duas vezes ao dia.

Cataplasma:
Molhar compressa em infusão das flores e aplicar no local do ferimento infectado.

Maceração:
1 a 3 sementes descascadas, amassadas e misturadas em água limpa. Após esse processo, coa-se a água para obter um líquido branco, chamado de leite de moringa, então adicona-se à água que se deseja purificar. Mexer por 5 minutos e após duas horas, a água já está purificada, sendo necessário apenas retirar as impurezas do fundo do recipiente com cuidado.

CUIDADOS: Não utilizar em pessoas que utilizam remédios para pressão. O consumo em excesso pode causar problemas no fígado.

Foto: Horto PlaME.

Figura 27: Moringa (*Moringa oleífera* Lam.)

ORÉGANO

Cultivo

Nome científico: *Origanum vulgare* L. **Família:** *Lamiaceae*.

Características:
Planta de caule ereto, que pode chegar a 80 cm de altura. Flores numerosas, cor de rosa púrpura. Apresenta rizoma rastejante, escuro e com raízes fibrosas (Figura 28). Produz melhor em clima ameno, mas pode ser cultivado em temperaturas de até 30º C. Prefere ambientes ensolarados, solo fértil e com matéria orgânica.

Adubação de plantio:
Com 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem e 150 gramas de calcário por m² de canteiro. Cultivo em vaso: Para cada 50 litros, utiliza-se 20 litros de esterco e 100 gramas de calcário.

Propagação:
Mudas produzidas por sementes, estacas (galhos) de 10 a 15 cm de comprimento ou divisão de touceiras (os dois últimos métodos produzem mudas mais rapidamente).

Transplantio:
Mudas com 4 a 6 pares de folhas definitivas em dias chuvosos, nublados ou no final da tarde. Irrigar logo após se necessário. Recomenda-se cobrir o solo com palhada, pois essa prática diminui a evaporação e a infestação de mato.

Espaçamento:
30 cm entre linhas e 20 cm entre plantas.

Tratos culturais:
Adubar a cada quatro meses com 8 litros de esterco bovino ou caprino curtido por m². Realizar podas de condução e limpeza (ramos doentes e velhos). O controle de pragas, doenças e ervas daninha deve ocorrer, preferencialmente, sem o uso de agrotóxico (veneno).

Irrigação:
Manter o solo úmido.

Colheita:
Ramos e folhas antes da floração. Flores devem ser colhidas assim que se abrirem. Com o manejo adequado, pode-se efetuar até 3 cortes por ano, durante 3 a 4 anos.

Resumindo

Solo: Fértil e rico em matéria orgânica.

Clima: Produz melhor sobre temperaturas mais baixas.

Propagação: Sementes, estacas (galhos) ou divisão de touceira.

Adubação de plantio: 20 litros de esterco curtido e 100 g de calcário por m².

Espaçamento: 0,3 x 0,2 m. Pode ser cultivado em vasos.

Colheita: Ramos e folhas, antes da planta florescer. Flores, assim que se abrirem.

ORÉGANO

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Orégão, manjerona silvestre, manjerona rasteira.

Parte utilizada:
Folha.

Uso terapêutico:
Contra infecções bacterianas e fúngicas (feridas na pele). Digestivo. Reduz cólica menstrual. Ação analgésica.

Infusão:
1 colher (sopa) de erva seca para cada 150 ml de água quente, abafar por 10 minutos e ingerir 3 vezes ao dia.

Culinária:
Como tempero seco em várias receitas (pizza, massas, recheios).

Cataplasma:
Molhar compressas com infuso (chá) e aplicar sobre o local do ferimento.

CUIDADOS: Em altas doses pode causar sonolência. Não se recomenda o uso em gestantes e mulheres que amamentam.

Foto: www.lideragronomia.com.br/2012/03/oregano

Figura 28: Orégano (*Origanum vulgare* L).

PITANGA

Cultivo

Nome científico: *Eugenia uniflora* L. **Família:** *Myrtaceae.*

Características:

Arbusto perene, denso, muito ramificado, com altura até 8 metros, folhagem persistente ou semidecídua. As folhas jovens apresentam coloração verde-amarronzada e consistência membranácea; folhas adultas apresentam coloração verde escura e consistência subcoriácea (Figura 29). Se adapta bem a diferentes tipos de clima, mas o desenvolvimento é melhor em regiões quentes e úmidas. Pouco exigente quanto ao solo. O plantio é realizado em covas/berços de 40 x 40 x 40 cm, adubadas com 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário.

Propagação:

Para a finalidade desta cartilha e pela facilidade, recomenda-se o uso de sementes. Colher frutos maduros, despolpar as sementes, lavá-las em água corrente, colocá-las para secar à sombra e semeá-las em saquinhos para mudas.

Transplantio:

Transplantar mudas com cerca de 25 cm de altura, normalmente, aos seis meses após a semeadura, em dias chuvosos, nublados ou no final da tarde. Irrigar logo após se necessário.

Espaçamento:

Em plantios comerciais, adota-se 4 x 4 metros. Para os objetivos dessa cartilha, observar a área e plantar em lucal que permita uma área livre para crescimento da planta, podendo, inclusive, cultivar outras espécies sobre a sua copa. Pode-se manter a planta podada a 1 a 2 metros de altura.

.

Tratos culturais:

Adubar com 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido uma vez ao ano. Realizar poda a fim de manter a planta com até 2 metros de altura. Controlar pragas ou doenças e o mato, preferencialmente, sem o uso de agrotóxico (veneno).

Irrigação:

Até o desenvolvimento inicial da planta.

Colheita:

Folhas a partir do primeiro ano após o plantio e frutos a partir do terceiro ano.

Resumindo

Solo: Pouco exigente, mas desenvolve-se melhor quando fértil e com matéria orgânica.

Clima: Pouco exigente.

Propagação: Principalmente sementes.

Adubação de plantio: 20 litros de esterco curtido e 150 g de calcário por cova.

Espaçamento: Plantios comerciais 4 x 4 metros.

Colheita: Folhas, pequenas quantidades após 1 ano.

PITANGA

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Pitangueira, pitanga-vermelha, pitanga-graúda, pitanga-grande, pitanga-roxa.

Parte utilizada:
Folha.

Uso terapêutico:
Diarreia não infecciosa. Anti-inflamatória.

Infusão:
1 colher (sopa) de erva seca para cada 150 ml de água quente, abafar por 10 minutos e:
- ingerir 30ml após cada episódio de diarreia (máximo de 10 vezes ao dia);
- para infecção de garganta ingerir 150 ml no máximo 3x ao dia.

CUIDADOS: Em altas doses pode causar aumento dos batimentos cardíacos.

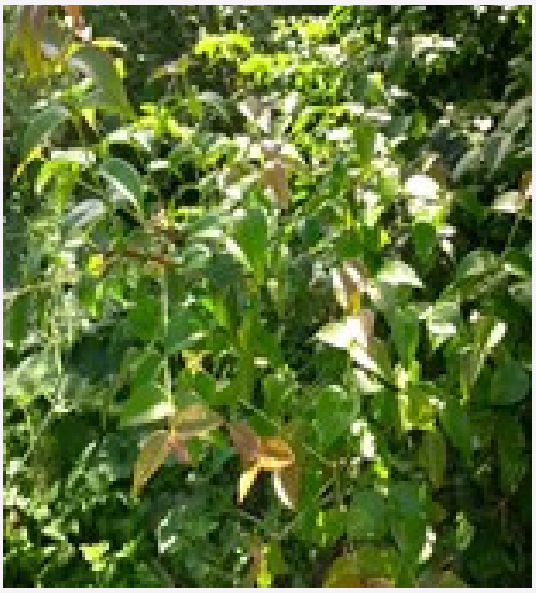


Foto: Horto PlaME.

Figura 29: Pitanga (*Eugenia uniflora* L.).

QUEBRA-PEDRA

Cultivo

Nome científico: *Phyllanthus niruri* L. **Família:** *Eufhorbiaceae.*

Características:

Planta herbácea, com aproximadamente 50 cm de altura. Caule fino, bastante ramificado e ereto. Suas folhas e flores são minúsculas (Figura 30). Prefere solo arenoso com matéria orgânica. Seu cultivo requer muita atenção, com a planta surgindo naturalmente em áreas agricultáveis com outras espécies.

Adubação de plantio:

Com 12 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 100 gramas de calcário por m² de canteiro. Cultivo em vaso: Para cada 50 litros, utiliza-se 20 litros de esterco e 100 gramas de calcário.

Propagação:

Mudas produzidas por meio de sementes compradas em casas agropecuárias (difícil de encontrar) ou colhidas na própria planta cultivada, desde que estejam madura e isentas de pragas ou doenças.

Transplantio:

Mudas com 4 a 6 pares de folhas definitivas. Transplantar em dias chuvosos, nublados ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:

Em canteiros 0,3 x 0,1 m.

Tratos culturais:

Manter a planta livre de ervas daninha (mato), pragas ou doenças. O mato pode ser controlado por meio de capinas manuais. As pragas e doenças, por meio de produtos alternativos. Não é recomendado o uso de agrotóxico (veneno).

Irrigação:

Manter o solo úmido, sem encharcá-lo.

Colheita:

Aproximadamente 100 dias após o transplantio. Colhe-se a planta inteira.

Resumindo

Solo: Solo arenoso, com matéria orgânica.

Clima: Pouco exigente.

Propagação: Mudas produzidas por meio de sementes.

Adubação de plantio: 12 litros de esterco curtido e 100 g de calcário por m².

Espaçamento: 0,3 x 0,1 m.

Colheita: A planta inteira, cerca de 100 dias após o transplantio.

QUEBRA-PEDRA

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Erva-pombinha, arrebenta-pedra, saxifraga, saúde-da-mulher, conami.

Parte utilizada:
Folha.

Uso terapêutico:
Casos de cálculo renal, gota, ácido úrico, retenção urinária, doenças da bexiga em geral. Corrimento vaginal. Problemas no estômago e no fígado. Controle da diabetes. Aplicada também em feridas.

Foto: Herbário UEFS.

Figura 30: Quebra-pedra (*Phyllanthus niruri L.)*

Infusão:
1 colher (sopa) de erva seca para cada 150 ml de água quente, abafar por 10 minutos e ingerir 3 vezes ao dia.

Cataplasma:
Molhar compressas com infuso (chá) e aplicar sobre o local do ferimento.

CUIDADOS: Não utilizar em gestantes. Concentrações acima das recomendadas podem causar diarreia e pressão baixa. Nunca utilizar por mais de 3 semanas.

QUIOIÔ

Cultivo

Nome científico: *Ocimum gratissimum* L. **Família:** *Lamiaceae.*

Características:
Subarbusto semiperene que pode chegar a mais de 1 metro de altura, bastante ramificado e com galhos quebradiços (Figura 31). Da mesma família dos "manjericões", o "Quioiô", normalmente, apresenta folhas maiores, porém é a prática diária com as espécies ou o contato direto com pessoas que já conhecem a planta, que possibilitará essa distinção com eficácia. Se adapta bem a várias regiões. O solo deve ser fértil e com alto teor de matéria orgânica.

Propagação:
Mudas produzidas através de estacas (galhos) de 15 a 20 cm de comprimento e até 1 cm diâmetro, também pode-se utilizar sementes.

Adubação de plantio:
Com 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário por m². Cultivo em vasos: para cada 50 litros, utilizar 15 litros de esterco e 100 gramas de calcário.

Transplantio:
Mudas com 4 a 6 pares de folhas definitivas. Transplantar com solo úmido, dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:
Utiliza-se 1,0 x 0,7 m, ou plantar a muda no centro do canteiro espaçadas 0,7 m. Cobrir o solo com palhada reduz a evaporação de água e a infestação do mato.

Tratos culturais:
Adubar a cada 4 meses com 12 litros de esterco bovino ou caprino curtido por m². Realizar poda para evitar a quebra de galhos ou para retirar ramos doentes. Controlar plantas daninhas, pragas e ou doenças, preferencialmente, sem o uso de agrotóxico (veneno).

Irrigação:
Pouco exigente, mas deve-se manter o solo úmido.

Colheita:
Três a quatro meses após o transplantio, colhendo folhas ou extremidades de galhos adultos. Também, é possível podar a planta inteira a 30 cm do solo, mas essa prática reduz sua vida produtiva.

Resumindo

Solo: Fértil com matéria orgânica.

Clima: Se adapta bem aos diversos tipos de climas brasileiros.

Propagação: Sementes ou estacas (galhos) de 15 a 20 cm de comprimento.

Adubação de plantio: 20 litros de esterco curtido de curral e 150 g de calcário por m².

Plantio: Em canteiros ou vasos.

Colheita: A partir dos 3 meses do plantio.

QUIOIÔ

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Alfavaca-de-galinha, Manjericão-dos-cozinheiros, Manjericão-de-molho, Alfavaca-cravo.

Parte utilizada:
Folhas e sementes.

Uso terapêutico:
Dores articulares, alivia os incômodos dos gases intestinais, das gripes, resfriados e afecções respiratórias de diversas origens. Causa o aumento da secreção láctea (aumenta produção de leite materno). Repelente de insetos.

Infusão:
Meia colher (sopa) de erva seca para cada 150 ml de água quente, abafar por 10 minutos e ingerir 2 vezes ao dia (prática equipe PlaME).

Culinária:
Folhas e sementes secas como tempero de feijão, frango e carnes.

CUIDADOS: Não utilizar em gestantes.

Foto: Horto PlaME.

Figura 31: Quioiô (*Ocimum gratissimum* L.)

ROMÃ

Cultivo

Nome científico: *Punica granatum* L. **Família:** *Punicaceae.*

Características:

Arbusto perene com até 5 metros de altura. Ramos espinhosos, folhas pequenas e frutos de cores amarelo-avermelhada, amarelo-alaranjada ou vermelho-clara, esférico e com muitas sementes (Figura 32). Se desenvolve em diferentes tipos de clima. O solo deve ser bem drenado, fértil e com matéria orgânica.

Propagação:

Mudas produzidas por meio de sementes. Colher sementes maduras, sadias, lavar em água para retirar a polpa, secar à sombra e semear em saquinhos com substratos preparado para essa finalidade. Apresenta germinação desuniforme. Manter o solo úmido. O uso de estaquia (galho) é mais trabalhoso.

Transplantio:

Quando a muda atingir 20 a 30 de altura. Transplanta-se em cova de 40 x 40 x 40 cm, adubadas com 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário. Realizar essa operação em dias chuvosos, nublados ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:

Para o objetivo dessa cartilha, observar a área e plantar onde a planta tenha, no mínimo, área de 5 m² para crescer livremente.

Tratos culturais:

Adubar anualmente com 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 80 gramas de calcário por planta. Realizar poda para manter a planta com porte mais baixo e para retirar galhos doentes. Controlar plantas daninhas (mato), pragas ou doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxico (veneno).

Irrigação:

Principalmente até o estabelecimento (pegamento) da planta, posteriormente, tolera curtos veranicos.

Colheita:

Os primeiros frutos, geralemente, são produzidos no segundo ou terceiro ano. Pequenas quantidades de folhas podem ser colhidas após o primeiro ano do transplantio.

Resumindo

Solo: Solo bem drenado, fértil e com matéria orgânica.

Clima: Pouco exigente, mas desenvolve melhor, em climas amenos.

Propagação: Mudas produzidas por meio de sementes.

Adubação de plantio: 20 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 g de calcário por cova.

Plantio: Em covas de 40 x 40 x 40 cm, a pleno sol.

Colheita: Folhas após o primeiro ano do transplantio. Frutos após 2 a 3 anos.

ROMÃ

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Romeira, romeira-da-granada.

Parte utilizada:
Casca do fruto.

Uso terapêutico:
Inflamações na garganta e gengiva.

Decocção (fervura):
Colocar 2 colheres de sopa de cascas secas do fruto (6 g) em 150 ml de água e deixar ferver por 10 minutos. Fazer bochechos ou gargarejos três vezes ao dia. Não ingerir o produto após o bochecho ou gargarejo.

Tintura:
Colocar cascas secas do fruto (20 g) em 100 ml de álcool 70%, deixar por 7 dias. Fazer bochechos e gargarejos, três vezes ao dia, com 1 colher de sopa da tintura em 150 ml de água. Indicado para pessoas acima de 12 anos.

CUIDADOS: Não engolir. Se ingerido, pode provocar zumbido, distúrbios visuais, espasmos na panturrilha e tremores. Não usar em gestantes, mulheres que amamentam, crianças menores de dois anos, alcoólatras e diabéticos.

Foto: Equipe PlaME.

Figura 32: Romã (*Punica granatum* L). (Esquerda detalhe dos frutos).

TAPETE DE OXALÁ

Cultivo

Nome científico: *Plectranthus barbatus* Andr. **Família:** *Lamiaceae.*

Características:

Arbusto perene, que chega até 1,5 metro de altura. Suas folhas são espessas e com bordas em forma de serra (Figura 33). Possui similaridade com o hortelã-grosso, porém tem crescimento mais ereto e apresenta sabor amargo. Bastante rústica, produz em qualquer região brasileira. O cultivo é em canteiro, a pleno sol ou à meia sombra, em solo poroso, sem encharcamento e com boa fertilidade.

Adubação de plantio:

Utilizar 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário por m² de canteiro.Pode-se plantar em covas de 20 x 20 x 20 cm, adubadas com 10 litros de esterco e 100 gramas de calcário.

Propagação:

De fácil propagação, as mudas são produzidas por estaquia (galhos) de 15 a 20 cm de comprimento e até 1 cm de diâmetro.

Transplantio:

Mudas com 4 a 6 pares de folhas definitivas. Transplantar com solo úmido, dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:

Recomenda-se utilizar 1,0 m nas entrelinhas e 0,7 m entre plantas.

Tratos culturais:

Adubar com 12 litros por m² de esterco bovino ou caprino curtido ou compostagem a cada 4 meses. Controlar ervas daninhas, pragas e doenças, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno). Fazer poda para evitar quebra de galhos e o adensamento do plantio, pois ramos em contato com o solo darão origem a novas plantas.

Irrigação:

Quando necessário, no início da manhã e ou no final do dia. Tolera curtos períodos de estiagem.

Colheita:

A partir dos 70 a 80 dias após plantio. Colhe-se folhas adultas e sadias.

Resumindo

Solo: Preferencialmente, poroso e rico em matéria orgânica.

Clima: Se adapta bem aos diversos tipos de clima do Brasil.

Propagação: Estaquia (galhos) de 15 a 20 cm de comprimento e até 1 cm de diâmetro.

Adubação de plantio: 15 litros de esterco curtido e 150 g de calcário por m².

Espaçamento: 1,0 x 0,7 m. Pode-se cultivar em vasos.

Colheita: Pequenas quantidades, a partir de 70 dias.

TAPETE DE OXALÁ

Uso terapêutico

Também conhecida como:
Boldo-africano, boldo-brasileiro e boldo-nacional.

Parte utilizada:
Folhas.

Uso terapêutico:
Azia, má digestão.

Infusão:
Colocar 1 colher de folhas secas (3 g) em 150 ml de água quente e abafar por 10 minutos. Beber ainda morno.

CUIDADOS: O uso pode diminuir a pressão arterial. Doses acima da recomendado e utilizadas por um período de tempo maior que o recomendado, podem causar irritação gástrica. Não usar junto com metronidazol ou dissulfiram. Não deve ser utilizado por pessoas que fazem uso de medicamentos para o sistema nervoso central, convulsões, gestantes, lactantes, crianças, pessoas com pressão alta, problemas no fígado ou na vesícula biliar.

Foto: Equipe PlaME

Figura 33: Tapete de Oxalá (*Plectranthus barbatus* Andr).

TRANSAGEM

Cultivo

Nome científico: *Plantago major* L. **Família:** *Plantaginaceae.*

Características:

Planta herbácea anual com até 30 cm de altura, sem caule e composta por folhas grandes e flexíveis, com até 15 cm de comprimento. As flores são pequenas, marrom-esverdeadas e estão dispostas em longas espículas (pendão) (Figura 34). É uma planta rústica que se adapta a diferentes tipos de clima e solo. Pode ser cultivada em canteiros a pleno sol ou à meia sombra.

Adubação:

Adubar os canteiros com 15 litros de esterco bovino ou caprino curtido e 150 gramas de calcário por m².

Propagação:

Por meio de sementes. Colhe-se sementes maduras e põe para secar à sombra. Posteriormente faz-se a semeadura em saquinhos com substrato preparado para essa finalidade. Nasce espontaneamente em alguns lugares.

Transplantio:

Quando as mudas apresentarem 3 a 4 pares de folhas definitivas. Realizar a operação com solo úmido, dias nublados, chuvosos ou no final da tarde. Se necessário, irrigar logo após.

Espaçamento:

Indica-se 40 x 25 cm. Cobrir os canteiros com palhada para reduzir a evaporação de água e a infestação de ervas daninhas (mato).

Tratos culturais:

O controle de ervas daninhas, pragas e doenças, deve ocorrer, preferencialmente, sem uso de agrotóxicos (veneno).

Irrigação:

Pouco exigente, mas deve-se manter o solo úmido.

Colheita:

A partir dos 100 dias após o transplante e antes do florescimento. Colhe-se as folhas mais velhas, deixando as mais jovens. Sementes são colhidas quando as espigas estiverem maduras.

Resumindo

Solo: Pouco exigente, mas produz melhor quando fértil e rico matéria orgânica.

Clima: Prefere regiões frias, mas se adapta bem aos diversos tipos de clima.

Propagação: Sementes.

Adubação de plantio: 15 litros de esterco curtido e 150 g de calcário por m².

Espaçamento: 0,4 x 0,25 m. Pode ser cultivada em canteiros ou vasos.

Colheita: A partir dos 100 dias após o transplantio.

TRANSAGEM

Uso terapêutico

Também conhecida como:

Tanchagem, tansagem e tranchagem.

Parte utilizada:

Folhas.

Uso terapêutico:

Inflamação na boca e garganta.

Infusão:

Colocar 2 a 3 colheres de folhas secas (6 a 9 g) em 150 ml de água quente e abafar por 10 minutos, realizar gargarejo ou bochecho.

Foto: Equipe PlaME

Figura 34: Transagem (*Plantago major* L).

CUIDADOS: Não utilizar em pessoas com pressão baixa, problemas intestinais (prisão de ventre), obstrução intestinal e gravidez. Não engolir a preparação após o bochecho e gargarejo. Nunca utilizar a casca da semente.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, MZ. **A Cura do corpo e da alma.** In: Plantas Medicinais [online]. 3rd ed. Salvador: EDUFBA, 2011.

ANWAR F, LATIF S, ASHRAF M, GILANI AH. MORINGA OLEIFERA: A FOOD PLANT WITH MULTIPLE MEDICINAL USES. **PHYTOTHER RES**. 2007;21(1):17- 25.

ARAÚJO. J. F. SILVA, N. M. C. SOUZA, G. N. **FORMULAÇÕES DEFENSIVOS NATURAIS.** SALVADOR: EDUNEB, 2014.

BIESKI, I.G.C. DE LA CRUZ, M. **Quintais Medicinais mais Saúde menos Hospitais.** Governo do Estado de Mato Grosso, 2005.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira**. Brasília: Anvisa, 2011. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/arquivos/8080json-file-1>. Acesso em: 15 de jan. 2021.

BUCH, D. R.; ARANTES, A. B.; CAMPELO, P. M. S.; Verificação da atividade cicatrizante do exudato de folhas de Jatropha multifida L. **Rev. Bras. Farm.,** 89(2): 142-145, 2008.

CHAVES, T.P. **Estudo químico-farmacológico do extrato seco de *Poincianella pyramidalis*** (Tul.) L.P. Queiroz. Tese (Doutorado em Etnobiologia e Conservação da Natureza). 2016. Universidade Federal Rural de Pernambuco, Departamento de Biologia, Recife, pp 34-72.

EMBRAPA. Pereira, R.C.A. Moreira, A.L.M. M**anjericão: cultivo e utilização**. Fortaleza, Embrapa Agroindústria Tropical, 2011.

ROSSATO, A. E.; PIERINI, M. M.; AMARAL, P. A.; SANTOS, R. R.; Citadini-Zanette, V. (Org.). **Fitoterapia Racional: Aspectos Taxonômicos, Agroecológicos, Etnobotânicos e Terapêuticos.** 1. ed.v. 1. Florianópolis: Unesc, 2012.

GURGEL, A.P.A.D. **A importância de Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng como alternativa terapêutica métodos experimentais.** 2007. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Ciências Farmacêuticas, Universidade Federal de Pernambuco, Recife.

JESUS, A. R.; MARQUES, N. S.; SALVI, E. J. N. R.; TUYUTY, P. L. M.; PEREIRA, A. S. **Cultivo da Moringa Oleífera**. Instituto Euvaldo Lodi – IEL/BA, julho/2013.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: Nativas e exóticas**. Editora : 2 ed. São Paulo: Plantarum, 2008.

MATIAS, J. R.; SILVA, F. F. S; DANTAS, B. F. Catingueira-verdadeira - Poincianella pyramidalis [Tul.] L.P. Queiroz. Nota Técnica n° 06, Embrapa, 2017.

PEREIRA, R. C. A.; SANTOS, O. G. **Plantas condimentares: cultivo e utilização**. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2013.

PPMAC. Sigrist, S. Amora, Amoreira. Portal de Plantas Medicinais, Aromáticas, Condimentares, Alimentícia Não Convencionais, Funcionais. Disponível em:http://www.ppmac.org/content/amora-amoreira , Acesso em: 05/02/2019.

PPMAC. Sigrist, S. Mertiolate. Portal de Plantas Medicinais, Aromáticas, Condimentares, Alimentícia Não Convencionais, Funcionais. 2017. Disponível em: http://www.ppmac.org/content/mertiolate, Acesso em: 07/02/2019.

SILVA, E. E. S. **Estudo fitoquímico e atividade biológica in vitro de Alternanthera brasiliana** (L.) kuntze (Amaranthaceae). 2013. Dissertação (Programa de pós-graduação em Recursos Naturais do Semiárido). Petrolina-PE 2013.

TORRES, P. G. V.; TORRES, M. A. P. **Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares: uma abordagem prática.** Porto Alegre: Editora Rígel, 2014, p.83.

Sites de interesse:

<http://www.almanaquedocampo.com.br/imagens/files/hortela_japonesa%20embrapa.pdf.

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/Folder-arruda.pdf

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/138582/1/361-COMOPLANTAR-107-109.pdf>.

-http://farmaciaviva-ufc.blogspot.com/2012/09/6-oficina-cataplasma-compressa-e.html

<http://www1.londrina.pr.gov.br/dados/images/stories/Storage/sec_saude/fitoterapia/publicacoes/mentas2.pdf>.

<http://www.ppmac.org/content/alecrim>

<http://www.ppmac.org/content/babosa>

<http://www.ppmac.org/content/chamba>

<http://www.ppmac.org/content/doril>

<http://www.ppmac.org/content/insulina>

<https://ruygripp.com.br/2018/11/08/insulina-vegetal-planta-ornamental-medicinal/>

Realização

Projeto de Extensão

INSTITUTO FEDERAL
Baiano
Campus Governador Mangabeira

Pró-reitoria de Extensão - IF Baiano - Reitoria