

USO DE PLANTAS MEDICINAIS DA CAATINGA

NA FABRICAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS

Plantas Medicinais da Caatinga



Fabricação de Pomada



Instrutoras do CESAM, participantes da oficina, e remédios caseiros produzidos (pomadas, lambedores, sabões)



Agradecimentos e Apresentação

Inicialmente, gostaríamos de agradecer ao Doutor Celerino Carriconde, do Centro Nordestino de Medicina Popular (CNMP) de Olinda, por ter aceitado nosso convite para a realização de uma primeira oficina sobre plantas medicinais e remédios caseiros nos dias 3 e 4 de outubro de 2006, na comunidade de Arado, Santa Cruz da Baixa Verde. Ele foi um instrutor muito atento e mostrou uma grande sensibilidade escutando os agricultores familiares reunidos, respondendo às perguntas e tirando as dúvidas do pessoal, além de ter compartilhado a sua grande sabedoria com generosidade e pedagogia.

Agradecemos também a vinda de Giselda e Anailda do Centro de Saúde Alternativa de Muribeca (CESAM), que aceitaram nosso convite e vieram repassar a sabedoria e o saber fazer delas, no CECOR em Serra Talhada, nos dias 13 e 14 de junho de 2007.

Essa cartilha se apóia no trabalho deles, tendo como base e principal fonte de informação os conteúdos práticos das oficinas, completados por uma apostila elaborada pelo CNMP que ele disponibilizou, "Plantas medicinais, Os remédios do Agreste, Cartilha para os agentes comunitários de saúde do Agreste".

SUMÁRIO

OBSERVAÇÃO GERAL	07
OBJETIVOS	07
Pronto Socorro Natural”, com sete plantas para sete dores	07
CUIDADO	08
ALGUMAS DOENÇAS COMUNS	09
Bronquite	09
Infecção da Garganta	09
Problemas da Barriga	09
10 Mandamentos para fazer cocô e lutar contra tripa presa	10
Alimentação	11
Pressão Alta (hipertensão)	11
Enjôo	11
Anemia	12
Infecção Urinária (Cistite)	12
Queimadura	12
Infecção do Ouvido, com Pus	12
Doenças “Da Mulher”	12
Dor de Dente	13
Impotência Sexual Masculina	14
Ressaca	14
Conjuntivite	14
Hemorróidas	14
Dor Muscular	14
Para Dormir	14
Reumatismo	14
Depressão	14
Para Chegar aos 100 Anos de Vida	14
ALGUMAS PLANTAS DA REGIÃO	15
Melão de São Caetano	15
Hortelã da Folha Graúda ou Malva	15

Angico e Espinho de Cigano	15
Quixaba	15
Capim Santo	15
Romã	15
Erva Cidreira	15
Babosa	16
Sambacaetá	16
RECEITAS	16
Algumas Dicas de Preparo	16
Lembretes Necessários para Manipulação das Plantas	17
Desidratação (Secagem) de Ervas Medicinais	17
Como Secar em Casa	17
Como Coletar Entrecasca, Raiz, Folha e Fruto de uma Planta	17
Como Guardar as Ervas e Entrecascas das Plantas em sua casa	18
Para Fazer um Lambedor de Casca ou de Raiz	18
Para Esterilizar os Frascos de Vidro	18
Lambedor para Gripe, Feito no Mamão ou no Abacaxi	18
Xarope/Lambedor de Hortelã Graúda	19
Para Fazer uma Tintura	19
Tintura do Mulungu e de Aroeira	19
Tintura do Mentrasto	19
Preparo da Tintura de Própolis	20
Para Fazer Sabão	20
Sabão da Tintura de Aroeira	20
Sabão de Melão de São Caetano e Arruda	20
Para Fazer uma Pomada	21
Pomada de Atipim	21
Pomada Cicatrizante de Casca de Aroeira ou de Romã	21
Pomada Reumática de Erva Lancete ou Mentrasto	21
Cuidado na Comercialização!	21
CONTATOS	22

OBSERVAÇÃO GERAL

Médico não é Deus. Hoje em dia médico virou grande vendedor de remédios. Cuidado com o consumismo de remédios, consultas e exames: Medicina não é saúde! A gente pode ficar com saúde conhecendo nosso corpo. Quanto menos remédios você tomar e melhor alimentação você tiver, mais saúde você tem.

Só use plantas medicinais e remédios caseiros quando se sentir doente.

OBJETIVOS

O primeiro objetivo dessas oficinas é de repassar uma aprendizagem prática para saber preparar direito um remédio e não fabricar veneno:

- Conhecer a **dosagem** certa;
- Usar o **veículo** certo (a forma de tomar, com que preparar);
- Conhecer a **parte certa da planta** a ser usada, a época e os cuidados da colheita;
- Aprender a manipular as plantas do modo certo e preparar algumas receitas.

O segundo objetivo é de ter um “**Pronto Socorro Natural**”, com sete plantas para sete dores:



Dor de Barriga:
Capim Santo



Cólica Hepática: falso
Boldo do Chile
(Alumã)



Dor de Cabeça:
Atipim



Dor de Ouvido:
Hortelã Graúda



Dor de Estômago:
7 Dores



Dor de Menstruação:
Arruda



Dor de Dente:
Pega-rapaz

ARRUDA - Cuidado! Não tomar arruda de jeito nenhum se estiver grávida. Homens também não podem usar porque pode provocar impotência sexual.

Enfim, o objetivo é repassar conselhos sobre saúde e higiene em geral e, mais especificamente, quanto à alimentação.

Para ter saúde, não pode se resolver os problemas só com plantas, mas tem que ter uma dieta boa para prevenir as doenças.

Quando alguém tiver doente, além das plantas é o amor e o carinho que ajudam a curar. Tem que saber escutar as pessoas e conhecê-las.

Usando as plantas se cria união no povo, se luta contra as grandes multinacionais que dominam as indústrias farmacêuticas e se economiza com remédios e transporte porque se pode ter esse recurso dentro da própria comunidade, se organizando para criar uma farmácia viva.

CUIDADO!

Quando usar plantas medicinais, preste muita atenção nas seguintes questões: ¹(ver também os dez mandamentos para usar plantas na cartilha)

- Cada planta tem seu uso e indicação certa. Por isso só aceite indicação de pessoa competente que entende de plantas medicinais.
- Qualquer planta medicinal só serve se for usada de forma correta. Nunca misture um remédio com outro.
- Quando for preparar seu chá use sempre a planta fresca colhida em lugar seguro, no quintal ou na horta de plantas medicinais.
- Não use plantas medicinais sujas, doentes ou mofadas.
- Nunca use plantas medicinais colhidas em beiras de estradas ou em locais sujos; elas podem estar contaminadas e causar problemas de saúde.
- Crianças e mulheres grávidas só devem tomar remédios que sejam indicados pelos médicos ou pelos especialistas em plantas medicinais. **Nunca dar nada para criança pequena: todos os órgãos dela ainda estão em formação e se for concentrado demais dá lesão nos órgãos (fígado, rins,...)**
- Nunca use remédios feitos com plantas tóxicas. O uso de algumas delas como a cabacinha e o comigo-ninguém-pode, a zabumba e a espirradeira têm causado a morte de muitas pessoas. As plantas amargas, por exemplo, geralmente são abortivas.
- Proteja a vida das plantas para que elas continuem protegendo nossa vida.

¹ Delmondes, J.A.S.; Holanda, R.C.H. Plantas medicinais: receitas do povo do Araripe / CAATINGA- Ouricuri-PE: 2003.p.59-II.

ALGUMAS DOENÇAS COMUNS

Bronquite

Tome o chá abafado da casca da Umburama de Cheiro que ajuda a abrir os pulmões.



Foto: Umburana de Cheiro



Infecção de Garganta

Cuidado! Se for com pus é porque tem *Streptococcus* (bactérias bravas) e tem que ser tratado com antibióticos. Senão, é viral e não precisa. É só mastigar e ou gargarejar o cozimento da casca de romã seca (sem fungo), tomar o alho cru bem picado na comida, e ter paciência. Para tosse brava, mastigar um pedaço de gengibre.

Observação importante: NÃO SE COMBATE A FEBRE!

É defesa natural do corpo, impede a multiplicação dos micróbios. É bom deixar a febre (até 39° C só!) e tomar bastante líquido (especialmente sucos). Evitar os banhos frios.

Se a febre for forte demais, fazer o chá da folha do jerimum ou da folha do Corinto para abaixá-la.

Pode fazer inalação da folha do eucalipto (atenção só do eucalipto medicinal *Eucalyptus Globulus* da folha redonda, os outros não prestam, provocam irritação que pode aumentar a infecção).

Problemas de Barriga

- Para gastrite ou azia no estômago

Tomar meio limão com um pouco de água e sem açúcar. O limão é bom também para evitar o sangue azedo que dá câncer.

Cuidado! O mastruz com leite não se pode dar para as crianças. Ele faz mal para o fígado.

- Para dor na vesícula (cólica hepática), usar o alumã.

O alumã, ou falso boldo ou Alcachofra serve para fazer chá ou tintura.

Deve ser colhido na época da florada, por que a cinarina, que é o princípio ativo dele, é mais concentrada.

- Para dor de barriga

Tomar o chá de capim-santo fresco ou seco.

Chá para o estômago (7 dores por exemplo) deve se tomar antes da refeição.

Chá para a vesícula deve se tomar depois.

Diarréia nas crianças

Cuidado para não deixar as crianças serem desidratadas!

Primeiro dar o soro caseiro (mistura uma colher de sal e 6 de açúcar, de preferência mascavo, em um litro de água limpa) ou água de coco verde. Dar aos poucos, colherada por colherada e não de uma só vez senão corre risco de vomitar.

Deixar passar umas 12h para eliminar as bactérias antes de dar alguma coisa que pare a diarreia.

Depois dar um chá de planta travosa como o chá do bagaço do coco ou a água do arroz e capim santo que segura.

10 Mandamentos para fazer cocô e lutar contra tripa presa:

Tripa presa dá câncer, é importante fazer cocô direito, todos os dias, para se sentir bem e ficar sadio.

1. Comer alho cru picado na comida
2. Beber na faixa de 12 copos de água por dia
3. Usar mel em vez de açúcar
4. Comer muitas folhas verdes (alface, espinafre, couve manteiga,...)
5. Comer cereais (aveia, ...) e usar farinha integral em vez de farinha
6. Comer jaca
7. Comer laranja com o bagaço, serigüela ou ameixa preta
8. Comer mamão
9. Ter horários regulares para ir ao banheiro e, sobretudo, ir quando tiver vontade, em geral depois das comidas.
10. Sentar-se no banheiro retinho e não dobrado

Óleo de mamona também libera a tripa e serve de depurativo (por exemplo, é bom tomar depois de um mata verme). Mas cuidado, é tóxico! Só se deve tomar uma gotinha!

De modo geral se deve ter muito cuidado com a dosagem: uma dose pequena é remédio, uma dose grande vira veneno!

Alimentação

Existem três tipos de alimentos:

1 Alimentos de proteção

Frutas, verduras e folhas, que são ricas em fibras, vitaminas, sais minerais e outros oligo-elementos e que ajudam a prevenir as doenças.

2 Alimentos de construção

Proteínas vegetais (feijão, por exemplo) e animais (carne, peixe, queijos) que servem para construir os músculos.

3 Alimentos que dão força/energia

Como as gorduras, massas e doces.

Cuidado! De modo geral comer carne demais estraga os rins, azeda o sangue e cria excesso de uréia no sangue (é a gota, que dá dores fortes nos dedos dos pés quando bater).

Também têm os alimentos leiteiros que fornecem cálcio para os ossos.

Uma dieta equilibrada tem de tudo. Não é bom misturar vários alimentos do mesmo tipo numa só refeição (exemplo macarrão, arroz e farinha)

É bom começar a refeição comendo as verduras que despertam o apetite, são ricas em fibras e facilitam o trânsito intestinal. Não misture tudo!

A mastigação é muito importante! Existem dois centros da fome: um químico (*no estômago*) e outro mecânico (da mastigação). Mastigar bem reduz a fome e facilita a digestão.

Quando comer não tome refrigerante e menos ainda bebida gelada.

Pressão Alta (Hipertensão)

Diminuir o sal na comida e comer mais alho e cebola. Tomar o lambedor do chuchu. O chá da folha de cana, da flor de colônia e do capim santo também são diuréticos e ajudam a baixar a pressão.

Foto: Flor de colônia



Enjôo

Chupar o pau de canela e tomar o chá da erva doce ajudam a lutar contra o vômito e a passar o enjôo.

Foto: Erva doce



Anemia

Para lutar contra anemia se pode tomar jenipapo, mel de engenho, rapadura e limão. Também se pode fazer o lambedor de caju com beterraba. Além disso, é bom cozinhar em panela de ferro. (Alumínio é tóxico!).

Infecção Urinária (cistite)

Se toma o cozimento da raiz ou a tintura do pega-pinto duas vezes ao dia.



Foto: Pega-Pinto

Queimadura

Se pode usar a banana verde amassada, aplicada na hora e coberta com gaze, isso evita a formação de cicatriz feia.

Infecção do Ouvido com Pus

Botar um pedaço de alho amassado num pedacinho de algodão, enrolar o pedacinho de algodão seco e colocar no ouvido. Assim o alho não fica em contato direto com o ouvido, pois o alho queima e o cheirinho é que entra e vai matar os micróbios e acabar a infecção.

Cuidado! Lembre que o ouvido não é esgoto! Não bote nada dentro, apenas um algodãozinho com o principio ativo (sumo de malva grossa ou hortelã graúda da folha grande nos casos de dor)!

Preste atenção! Se crianças tiverem muitas infecções de ouvido, geralmente é por que tomam leite de vaca e quando regurgitam passa para o ouvido e infecciona.

Sempre é melhor a própria mãe amamentar – o leite da mãe ajuda o crescimento das células nervosas e o desenvolvimento cerebral da criança, enquanto o leite de vaca favorece apenas a construção do músculo e da gordura.

Doenças “Da Mulher”

O escorrimento amarelo, com mau cheiro, que dá coceira e mancha a calcinha é provocado por um micróbio vaginal: *Trichomonas*.

Cuidado! Escorrimento crônico dá câncer! Devem se tratar no mesmo tempo o homem e a mulher, por que o homem fica contaminando a mulher de novo através das relações sexuais (o micróbio fica na próstata dele). É uma doença do casal!

A mulher deve fazer uma boneca de gaze contendo alho cru sem casca (*não precisa picar*) e botá-la na vagina. Depois de 12h tira e bota outra, durante 3 dias.

Cuidado! Moças não podem usar essas bonecas.

Depois do tratamento que matou todos os micróbios, deve se recuperar a flora vaginal: pode usar o soro do leite e botar numa gaze na vagina, durante três noites. Sempre se deve usar calcinhas de algodão e deixá-las secar diretamente no sol (*os raios do sol matam os micróbios*). Evite usar cueca zorba (*para homem*) ou calcinha de nylon (*para as mulheres*).

O homem deve lavar o pênis com álcool. Os dois devem tomar chá de vassourinha de botão e comer alho cru picado na comida. Devem parar as relações sexuais durante umas duas semanas. Lembre também que usar calça jeans apertadas, não é bom: cozinha os testículos e provoca infertilidade masculina. Use roupa folgada, mais fresca.

O escorrimento branco ou flores brancas é provocado por *Cândida Albicans*, por causa de um desequilíbrio que deixa acidez na vagina.

Tem que beber coalhada, comer iogurte ou queijo, mas não pode beber o leite! Além disso, pode se usar bicarbonato ou tomar limonada (*tira acidez do sangue*).

O mioma é um tumor no útero. Ele é provocado pelo excesso de proteínas (*carne*) na comida, especialmente os ovos da galinha de granja que contêm muito veneno: antibiótico, corticóide e hormônios que faz o peito crescer em jovens (*ginecomastia*).

Para dor de menstruação

Fazer o chá abafado de arruda ou de anador (*Artemísia*) e tomar.

Foto: Anador



Sangramento fora da menstruação

Faça o cozimento de um pedacinho da flor de crista de galo e beba até passar, depois procure o médico para SABER A CAUSA.

Foto: Crista de Galo



Dor de Dente

Cozinhar um pouco do pega-rapaz, bochechar no lado do dente inflamado (acrescentar o cravo da índia quando for infectado).

Foto: Cravo da Índia



Impotência Sexual Masculina

(Não consegue ter ereção) Deve se tomar alho cru picado na comida (*“é um viagra natural”*). Outros estimulantes/afrodisíacos masculinos são o café, o alecrim, a pimenta, o guaraná e/ou alimentos ricos em energia, como amendoim e catuaba. Mas o melhor será sempre a relação amorosa com a companheira.



Foto: Alecrim

Ressaca

Fazer o chá abafado do manjerição, deixar esfriar, botar um pouco numa compressa de algodão e colocar no olho, ficando deitado repousando por meia hora.

Conjuntivite

Mastigar a folha do falso Boldo do Chile (*Alumã*).



Foto: Falso Boldo do Chile (*Alumã*)

Hemorroidas

Usar o supositório da babosa. Também pode fazer um banho de assento com as folhas do melão de São Caetano

Dor Muscular

Aquecer um monte de folhas do melão de São Caetano, enrolar num pano e deixar durante a noite. Ou fazer a tintura e a pomada dele e passar massageando devagar.

Para Dormir

Tomar a tintura do mulungú (*30 gotas num copo de água*) ou fazer o chá da casca (*menos eficaz*). A flor da laranjeira também é calmante. Cozimento da folha de maracujá depois que deu fruto. Calmantes sempre se tomam a noite.

Reumatismo

Passar a tintura ou a pomada da pimenta no lugar. Deixar esquentar. Depois a dor passa.

Depressão

Geralmente está ligada a uma falta de serotonina (*neuro-transmissor no cérebro*). A semente do jerimum contém muito triptofano que ajuda na formação da serotonina. Lavar as sementes, deixar secar no sol, torrar no forno, reduzir em pó e misturar na comida. Castanha do Pará também ajuda (*é até melhor só que é mais cara*).

Para Chegar aos 100 Anos de Vida

- Comer pela metade
- Caminhar ao triplo
- Mastigar ao dobro
- Rir ao quádruplo

ALGUMAS PLANTAS DA REGIÃO

Melão de São Caetano

Usar o sumo da folha misturado com a Salsa da beira do rio para fazer o sabão contra coceira (*sarna*) ou aplicar o sumo morno diretamente nos lugares mais afetados e deixar secar naturalmente. As folhas podem ser aplicadas em lugares com dores musculares.



Hortelã da Folha Graúda ou Malva

Serve de expectorante; tem que se colher sem sol, de manhã.



O Angico (da casca lisa) e o Espinho de Cigano (a raiz)

Servem como bronco dilatador, para ajudar a expectorar e abrir os brônquios e não faltar o ar (*substituem o chambá do litoral*).



Angico



Espinho de Cigano

Quixaba

Se usa para fazer chá contra inflamação. Pode usar a casca madura e deixar de molho (*infusão*) na água fria.

Capim Santo

Quando é verde o chá da folha serve de calmante e baixa a pressão. Quando é seco o chá é bom para dor de barriga e cólica.

Romã

A casca seca pode dar uma tintura para fazer uma pomada cicatrizante e contra furúnculo.



Erva cidreira

Serve de calmante e é bom contra anemia. As mulheres, depois de 40 anos, devem evitar porque engrossa o sangue.



Erva-Cidreira

Babosa

Serve de hidratante para os cabelos.

- **Serve de cicatrizante:** Quando colher deve ser escolhida uma planta de mais de um ano e uma folha que não levou chuva há mais de 15 dias. Deve deixar escorrer o líquido amarelo escuro. Depois lavar bem e descascar, usar a geléia diretamente botando-a na ferida e cobrindo com gaze para não escorregar.



- **Usa-se para fazer supositórios contra hemorróidas:** Descascar a babosa, cortar um pedaço da grossura de um lápis, deixar a baba escorrer. Enrolar num papel alumínio e botar para congelar uma noite.

Sambacaetá

Serve para fazer tintura e pomada, combate inflamação.

RECEITAS

ALGUMAS DICAS DE PREPARO

Lembre sempre que:

Se deve usar o açúcar mascavo (*ou a rapadura ralada*) no lugar do açúcar branco por que ele está refinado com muito sulfetos que provocam alergias e asma nas crianças.

- Se deve usar o açúcar mascavo (*ou a rapadura ralada*) no lugar do açúcar branco por que ele está refinado com muito sulfetos que provocam alergias e asma nas crianças.
- “Plantas que têm cheiro não se deve cozinhar” (pois o cheiro é a substancia que atua como remédio). “Planta que não tem cheiro, cozinha”.
- Quando se faz a infusão (o chá), tem que abafar, botando um prato com água fria por cima da panela, para não deixar escapar o vapor que contem todas as substancias do remédio. Sempre faça o chá abafado.
- Se fizer o chá de ervas, use ervas fresquinhas, não pode deixá-las secar.
- Se fizer o chá de partes mais duras da planta (raiz, casca,...) precisa parti-lo em pedaços miúdos (2cm) e deixar cozinhar uns 15 minutos para extrair o princípio ativo.

LEMBRETES NECESSÁRIOS PARA MANIPULAÇÃO DAS PLANTAS

Desidratação (secagem) de Ervas Medicinais²

O efeito curativo das plantas desidratadas (secas) depende de como foi a secagem e o acondicionamento. No mercado encontramos plantas verdes e já secas, mas também podemos secá-las em casa. Isto nos dá mais garantia, pois as plantas perdem parte de seu efeito quando secas ao sol e quando passam mais de um ano guardadas em lugares inadequados.

Como Secar em Casa

Ao colher a planta, limpe-a com um pano limpo. Isto no caso da babosa, especificamente.

No caso de outras plantas, se for preciso, lave-as e deixe a água secar por inteiro, ou seja, no caso de raízes, flores, folhas e sementes.

Quanto à entrecasca não podemos lavá-las. Só devemos coletar com o máximo de higiene possível, do objeto cortante, das mãos e da vasilha onde vai ser depositada.

Podemos secar assim: coloque sobre uma folha de papel que não seja jornal; você pode ainda fazer pequenos molhos e pendurar em uma corda ou usar peneira de taquara. Esse lugar deve ser claro, fresco, ventilado e que não bata o sol, mexendo todos os dias. Para desidratar gasta um tempo de sete dias.

Não podemos usar parte alguma de uma planta que apresente mofo.

Como coletar Entrecasca, Raiz, Folha e Fruto de uma Planta

Antes de tudo, tenha certeza de estar coletando a planta correta. Em caso de dúvida, é bom consultar uma pessoa experiente.

A fase da lua minguante é a ideal; os utensílios (facão, machado, foice e outros) deverão estar sempre limpos e sem ferrugem; não escolher para coletar entrecasca de árvores próximas à beira de estradas; escolher somente as árvores aparentemente sadias; o melhor lado da árvore para coletar a entrecasca é o do nascente; procurar as partes mais velhas da árvore. Sendo a entrecasca, retirar da parte mais baixa; sendo folhas, as mais velhas.

Deve se raspar e jogar fora as partes mais grosseiras da casca; nunca retirar a entrecasca circulando totalmente o tronco ou o galho de uma árvore; não aprofunde o corte na madeira da árvore. É importante aproveitar as cascas das árvores que foram derrubadas para outros fins.

² Delmondes, J.A.S.; Holanda, R.C.H. Plantas medicinais: receitas do povo do Araripe / CAATINGA - Ouricuri-PE: 2003.p.59-II

No caso de raízes, convém lembrar as observações anteriores e ao retirar a raiz de uma planta não coletar mais que uma de cada indivíduo se as raízes foram finas. Quanto aos frutos devem estar maduros e não estragados.

Como guardar as ervas e entrecascas das plantas em sua casa, com segurança

As entrecascas devem ser guardadas, de modo geral, bem desfiadas ou quebradas, enroladas em papel laminado e depositadas em caixa bem fechada. Use só o que for necessário.

Toda e qualquer planta guardada deve ter na embalagem: O nome da planta, para que serve, data da coleta, prazo de validade e guarde longe das crianças.

PARA FAZER UM LAMBEDOR DE CASCA OU DE RAÍZ

- Usar um material sempre muito limpo.
- Picar as raízes/as cascas muito fino. Quando a água ferver botar para cozinhar 10 minutos. Deixar tampado.
- Espere esfriar antes de destampar, depois coar e aquecer de novo com açúcar mascavo, rapadura ou mel e cravo da Índia pisado (para não azedar).
- Não é preciso deixar engrossar.
- Depois filtrar no algodão (botar uma camada de algodão numa peneira) e botar o lambedor num vidro escuro esterilizado.

Para Esterilizar os Frascos de Vidro

Botá-los na água fervendo e depois botá-los numa bandeja e secá-los no forno para não deixar nenhum pinga de água, e deixá-los esfriar naturalmente antes de usar. As tampas podem ser esterilizadas deixando de molho no álcool.

Lambedor para Gripe, feito no Mamão ou no Abacaxi

O látex (leite) do mamão verde contém papaína. Serve para amolecer carne e também para ajudar a tirar o catarro preso (evita pneumonia). Por isso é bom fazer o lambedor diretamente dentro do mamão.

Pode fazer também no abacaxi que contém bromelina e que tem a mesma propriedade.

Primeiro tirar o tampo, depois tirar todas as sementes e botar açúcar mascavo, cravo, malva santa, e raiz do espinho de ciano, todo bem limpo e picadinho. Tampar e deixar cozinhar no fogo baixo ou no forno a lenha por uns quarenta minutos.

Deixar esfriar e coar.

Xarope/Lambedor de Hortelã Graúda

Serve de calmante para irritação da garganta, acalma tosse e funciona como expectorante.

Picar 300 gramas de folhas frescas, limpinhas e secas e botar dentro de um litro de água. Quando a água estiver fervendo, deixar cozinhar por 4 minutos sem destampar. Depois deixe esfriar naturalmente sem destampar. Quando estiver frio coar e botar 1 Kg e 700 gramas de açúcar mascavo. Esquentar até ferver de novo, mexendo para o açúcar derreter. Cobrir com um paninho para o suor não cair dentro (o suor azeda o lambedor) e uma tampa por cima, e deixe esfriar de novo. Depois, filtrar no algodão e passar para um frasco escuro esterilizado.

Cuidado! Nunca usar conservantes químicos no xarope para ele ficar um ano. Botar um pouco de própolis ou de cravo da Índia e assim ele se conserva uns 3 meses (passa o inverno que é o período que dá mais infecções respiratórias).

PARA FAZER UMA TINTURA

Cuidado! Para o uso interno (o que a gente toma) se deve usar somente o álcool cereal. O álcool bruto ou etílico é apenas para uso externo (aplicação da tintura, fabricação da pomada ou do sabão).

Tintura do Mulungú

É calmante, ajuda a relaxar e combater a depressão (tomar três gotinhas em um pouco de água antes de dormir).

Picar 200 gramas de casca seca limpa para um litro de álcool de cereais a 70°. Deixar de molho (escrever a data), mexendo um pouco todo dia durante 7 dias. Depois coar e deixar mais 5 dias. Filtrar no algodão e escrever a data nos frascos esterilizados. **Do mesmo jeito se faz a tintura de aroeira.**

Tintura do Mentrasto

Picar 200 gramas da folha seca ou 250 gramas da folha verde limpa e bem picada para um litro de álcool a 70°. (Pode fazer com álcool de cereais e ficar tomando para quem tem problema de coluna).

Deixar de molho num vidro limpo esterilizado (escrever a data), mexendo um pouco todo dia durante 7 dias.

Depois coar e deixar mais 5 dias. Filtrar no algodão e escrever a data nos frascos esterilizados. Tomar uma colherzinha de tintura dentro de um pouco de água, três vezes ao dia.



Preparo da Tintura de Própolis

A própolis ajuda a combater a gripe e infecções respiratórias em geral.

Deixar 50g de própolis limpo em $\frac{1}{4}$ de litro de álcool de cereais, num vidro escuro durante 3 dias. Filtrar. Conservar em vidro escuro. Tomar 40 gotas duas vezes ao dia com um pouco de água.



Cuidado! Para fazer tintura nunca se é aconselhado misturar várias plantas. É melhor usar uma planta pura para que as substâncias ativas das plantas não se neutralizam.

PARA FAZER SABÃO

Sabão da Tintura de Aroeira (Para 12 a 13 sabonetes)

- 100 ml da tintura de aroeira
- 1kg e 200 gramas de sabão de coco Astoli (6 pedras)
- 200 gramas de sabão Bem Te Vi amarelo (1 pedra)



Cortar o sabão em pequenos pedaços e botar para derreter numa panela em banho Maria (botar primeiro o sabão amarelo porque demora mais para derreter). Ficar mexendo com uma colher de pau ou bastão até ficar tudo bem líquido, sem pedaços sólidos. Quando tudo ficar derretido, tirar do fogo e misturar com a tintura. Mexer bem.

Cuidado! Usar panela de ágata (estanho com esmalte branco), de vidro, de barro ou de inox. (Não é certo usar panela de alumínio!).

Sabão de Melão de São Caetano e Arruda
(anti caspa e contra piolho)

Fazer o sumo com as folhas frescas e limpas batendo-as no liquidificador com um pouco de água. Espremer e coar.

Depois aplicar a mesma receita do que para o sabão de tintura, substituindo os 100 ml da tintura por 200 ml do sumo do melão de São Caetano e da arruda.

Pode também botar o sumo de 100 gramas de folha de Samba Caeté (ou Samba Coité) e 100 gramas de geléia de babosa. São cicatrizantes e ajudam a curar as feridas dos piolhos.

PARA FAZER UMA POMADA

Pomada de Atipim

Primeiro fazer a Tintura de Atipim, deixando 24h de molho no álcool comum a 70°. Depois misturar a tintura aos poucos na vaselina, mexendo com uma faca sobre uma tábua até que a vaselina não absorva mais tintura. Botar num potinho limpo e rotular (conteúdo, data, indicações). Serve para combater dores de articulação ou de cabeça. Para dor de cabeça, pode passar um pouco da pomada do atipim nas têmporas.

Cuidado! O Atipim é perigoso no uso interno; ele destrói a células nervosas e aos poucos provoca a morte! Por isso ele também é chamado de “amansa senhor”.

Pomada Cicatrizante

De Casca de Aroeira ou de Romã (6 meses de validade)

- 60 gramas de vaselina
- 57 gramas de óleo de coco
- 2 gramas de cera de abelha
- +10 % de tintura da casca no álcool

Pomada Reumática

De Erva Lancete ou Mentrasto (bom para dor de coluna e artrose)

- 57 gramas de vaselina
- 40 gramas de lanolina
- 2 gramas de cera de abelha
- +10 % de tintura da folha no álcool

Se não tiver lanolina, pode fazer só com vaselina.

Derreter tudo numa panela em banho Maria. Depois tirar do fogo, misturar bem com a tintura e botar nos potinhos esterilizados (no álcool, por exemplo). Deixar esfriar antes de tampar. Escrever o conteúdo e a data de validade.

Cuidado na Comercialização!

Para a comercialização não se pode botar a composição nem as indicações (para quê serve e como usar) no rótulo, por causa da vigilância sanitária.

CONTATOS

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTRE EM CONTATO CONOSCO!



CENTRO NORDESTINO DE MEDICINA POPULAR

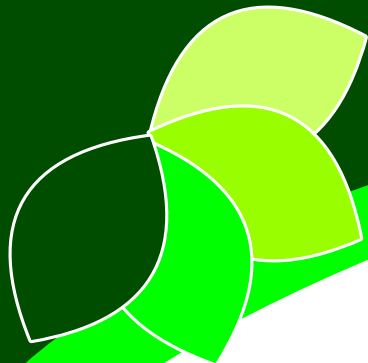
Rua Cleto Campelo, 255 - Bairro Novo
Olinda/PE - CEP: 53030- 150
Telefax: (81) **3429 3517**
Email: cnmp@cnmp.org.br
www.cnmp.org.br

CESAM – Centro de Saúde Alternativa de Muribeca
Rua 4 - Quadra 1, 2000
Conjunto Muribeca
Jaboatão dos Guararapes/PE - CEP. 54 350-000
Tel: (81) **3476 9420**



Apostando no semi-árido

Centro de Educação Comunitária Rural
Rua Comandante Superior, 1349 - Centro
Serra Talhada / PE / Brasil - CEP: 56.903-492
Fone/Fax: (87) **3831-2385**
Email: cecor@netcdl.com.br
www.cecor.org.br



Realização



**CENTRO NORDESTINO
DE MEDICINA POPULAR**

Apostando no semi-árido

Apoio do Projeto



**Promovendo Meios de Vida Sustentáveis para
Agricultores Familiares no semi-árido de Pernambuco
Um projeto do Serviço Internacional
co-financiado pela União Européia**



União Européia



SERVIÇO INTERNACIONAL

Esta publicação foi produzida com o apoio da União Européia. O Conteúdo desta publicação é da exclusiva responsabilidade do Serviço Internacional e não pode, em caso algum, ser tomado como expressão das posições da União Européia.