

Plantas Medicinais

Manipulação Artesanal, Uso e Costume Popular

Angelo L. Robertina
Eng. Agrônomo
Emater-Pr.

INTRODUÇÃO

Desde a antigüidade, desde que o homem surgiu na face da Terra, tem usado as plantas na alimentação, nos rituais religiosos, na aromatização de ambientes, na ornamentação de jardins e para a cura ou alívio de seus males. Nos últimos anos, por puro preconceito, a sociedade capitalista conseguiu colocar na cabeça das pessoas, “coisas” que fizeram desacreditar do poder que as plantas possuem para resolver e curar seus problemas, equilíbrios e distúrbios de saúde. Neste material, vamos apresentar de forma objetiva e sintética, os conhecimentos adquiridos de forma popular nos trabalhos realizados de extensão rural e algumas literaturas consultadas.

Temos consciência de que não se deve cogitar uma invasão na já tão devastada natureza, pois, além dos danos ecológicos que causariam, haveria dificuldade no controle da qualidade dos medicamentos vegetais. A solução que propomos para a obtenção da matéria-prima é o cultivo de Plantas Medicinais, seja em hortas caseiras, ou em escala comercial, principalmente como alternativa de renda para pequenas propriedades, além de democratizar o uso das mesmas. O seu cultivo proporcionará também a preservação de espécies de reconhecido valor terapêutico que estão em vias de extinção, devido a coleta desenfreada das mesmas.

FITOTERAPIA

Fitoterapia é o tratamento de doenças com o uso de plantas medicinais e consiste na busca do equilíbrio e da saúde como um todo. Pode ser feito de forma curativa, mas é mais eficiente, se for feito de forma preventiva.

A todo momento, estamos em contato com microrganismos patogênicos, mas que o corpo sadio controla, por meio de mecanismos de defesa. Segundo a OMS - Organização Mundial de Saúde, saúde “*é um estado de completo bem-estar físico mental e social, e não meramente a ausência de doenças ou enfermidades*”. Para a manutenção da saúde, deve-se buscar a prevenção, promovendo a saúde em geral, evitando que as doenças possam se estabelecer.

Mesmo quando se cuida da saúde preventivamente, ela é afetada e adoecemos. Nesta hora, temos de lançar mão do poder curativo e, aí, as plantas medicinais têm um papel importantíssimo na saúde da humanidade, desde de que o homem pisa a terra.

A fitoterapia, no entanto, não é uma ciência simples e sem efeitos. Deve ser utilizada dentro de normas e técnicas que deverão ser discutidas, mas antes não devemos esquecer que “*a orientação médica é fundamental e a fitoterapia é apenas mais uma forma de tratamento*”.

VANTAGENS DA FITOTERAPIA

Obtenção da saúde com menores efeitos colaterais, melhorando a qualidade de vida com menor custo e melhor eficiência dos medicamentos alopáticos quando usados conjuntamente com fitoterápicos.

Os antibióticos perdem o efeito, pelo seu mau uso, pois a cada ano a indústria lança novos antibióticos, pois muitas cepas de bactérias já são resistentes aos antigos. Devemos deixar a alopatia para ser usada quando, realmente, necessária, e não nos entupirmos de medicamentos.

O uso de fitoterápicos participa da preservação do meio ambiente, pois os efluentes humanos, fezes e urina que são jogados no esgoto, são mais limpos e participa também da preservação da biodiversidade, pois as plantas deixam de ser “daninhas” e se transformam em recursos naturais a serem preservados. Diminui ainda a poluição com o uso de agroquímicos e a busca da agricultura orgânica e resgatando a cultura popular.

CUIDADOS NO USO

O uso pouco cuidadoso das plantas medicinais tem causado efeitos indesejados como intoxicações e mesmo a ausência da resposta medicamentosa esperada. Este mau uso se deve ao conhecimento insuficiente do assunto, a pouca informação ou mesmo à falsa idéia de que “*que é natural*” se não fizer bem, mal não fará.

O risco de intoxicação pelo uso de plantas é grande. Estas intoxicações normalmente ocorrem por causa de erros na identificação das espécies (uso de nomes populares), do uso de quantidades excessivas de determinadas plantas, do preparo e uso inadequados e, principalmente, por causa do uso de plantas com efeitos tóxicos.

Determinadas plantas medicinais podem, ainda, provocar queimaduras na pele como a arruda, leite de figo, sumo de frutas cítricas, mil em rama entre outras, e algumas sofrem fotosensibilização quando expostas ao sol e podem provocar queimaduras.

Plantas mofadas podem causar danos a saúde, pois os fungos produzem toxinas, que agriem, principalmente, o fígado, podendo causar intoxicação.

CULTIVO DAS PLANTAS MEDICINAIS

A qualidade no cultivo de plantas medicinais é fundamental para a manutenção de clientes e, conseqüentemente, o sucesso de seu empreendimento. Esta qualidade vai depender de vários fatores, sendo uma das mais importantes a correta identificação botânica da espécie e também das técnicas utilizadas no cultivo realizado no momento certo, do correto manuseio durante e após a colheita, do beneficiamento e da armazenagem adequadas.

Estas etapas tornam-se mais importantes quando se considera que as plantas medicinais possuem ciclo de vida curto ou têm períodos de difícil colheita. Todo o cuidado tomado nessas etapas vai resultar em uma boa apresentação do produto e no teor de princípios ativos dentro do padrão definido para a espécie.

As plantas medicinais apresentam ponto de colheita ideal, que é determinado pelo período de maior concentração de princípios ativos.

Estes princípios ativos geralmente concentram-se em maior quantidade em um determinado órgão da planta. Por causa dessa variação, é necessário conhecer que parte deve ser colhida para se estabelecer a época e a forma de colheita para cada planta.

IDENTIFICAÇÃO DAS ESPÉCIES

Todas as plantas devem ser identificadas botanicamente, para evitar confusões no momento da utilização e da comercialização. A identificação botânica possibilitará o conhecimento do nome científico da planta, facilitando o entendimento entre as pessoas.

Como exemplo desta importância podemos citar o da erva-cidreira que, apesar de possuir o mesmo nome vulgar, na realidade são quatro plantas bastante diferentes, o que podemos observar no quadro abaixo.

| Nomes vulgares | Nome científico | Origem | Características principais |
|--|----------------------------|----------------|---|
| Erva-cidreira (capim limão) | <i>Cymbopogon citratus</i> | Ásia | Capim, cheiro suave de limão. |
| Erva-cidreira (erva cidreira brasileira) | <i>Lippia alba</i> | América do Sul | Arbusto de cerca de 1 m, flores lilases, crescimento fácil. |
| Erva-cidreira (citronela) | <i>Cymbopogon natus</i> | África | Capim, cheiro forte de eucalipto. |
| Erva-cidreira (melissa) | <i>Melissa officinalis</i> | Europa | Herbácea com porte menor que 60 cm se parece com a hortelã tem odor de desinfetante e não floresce no Brasil. |

Modificado de FURLAN (1998)

SECAGEM

A secagem das plantas medicinais permite sua conservação por um longo período. Neste processo, a água contida nas células é retirada, paralisando-se a atividade de enzimas. As enzimas precisam de água para realizar a transformação das substâncias nas plantas.

Por isso, quanto antes o material for submetido à secagem, menor é a perda de princípios ativos. Por outro lado, microrganismos como fungos e bactérias também afetam a qualidade do produto e precisam de certo grau de umidade para sua sobrevivência e crescimento.

Assim, a secagem adequada das plantas é de suma importância para a conservação de suas qualidades, em termos de princípios ativos, aroma, sabor e cor das mesmas.

A sala de secagem deve ser mantida sempre no escuro, pois a luz degrada a coloração e os princípios ativos das plantas.

Identificar a planta no secador, colocando uma ficha com o nome da planta e a data da coleta.

Colocar sempre uma fina camada de planta sobre a bandeja; uma camada grossa leva mais tempo para secar. A umidade ficará retida por baixo da bandeja, deixando o material desuniforme.

Não se deve colocar plantas aromáticas de espécies diferentes para secar ao mesmo tempo no secador, para evitar que elas absorvam odores umas das outras;

Numa mesma seção de secagem (prateleira vertical com bandejas), utilizar apenas uma mesma espécie, para que os resíduos de uma planta, que possam passar pela tela, não contaminem outra.

Caso a secagem na bandeja esteja desuniforme, recomenda-se alterar a posição da bandeja no secador.

Para obter maior sucesso na atividade de secagem, seguir as recomendações abaixo:

- As raízes e os rizomas devem ser lavados e deixados ao sol até secar a água da lavagem, depois estarão prontos para o beneficiamento e a secagem;
- Folhas e flores colhidos não devem ser expostos ao sol e devem ser manipuladas o mínimo possível;
- As flores não devem ser lavadas antes de irem ao secador. Podem ser lavadas apenas se forem utilizadas frescas;
- Após a colheita, os cipós devem ter as folhas separadas das hastes, que devem ser picadas e colocadas a secar, separadamente das folhas, e só devem ser juntos novamente, quando completar o processo de secagem;
- Plantas que se colhem inteiras e possuem hastes muito "carnosas" devem ser separadas das hastes, e estas devem ser picadas e separadas das folhas, conforme descrito para os cipós. Um exemplo disso é a erva-de-bicho, que pode mofar as hastes, se este processo não for feito;
- Colher cascas de tronco de árvores, ao fim de um ciclo anual, ou antes da floração. Deve-se tomar muito cuidado para não anelar a planta. Deve-se, preferencialmente, retirar galhos maduros, através de podas, e extrair suas cascas, evitando, assim, danos maiores às árvores;
- Folhas com talos grossos devem ser picadas antes da secagem ou ter os talos separados e picados. É o caso da bardana, alcachofra, panacéia etc.;
- Se as partes colhidas da planta estiverem sujas de terra, devem ser lavadas, deixando escorrer o excesso de água à sombra, antes de serem levadas ao secador;
- Colocar uma ficha com o nome da planta e a data da colheita na bandeja de secagem;

ARMAZENAMENTO

Cada planta deve ser armazenada em embalagem própria, sem mistura de material. Recomenda-se não colocar as embalagens de espécies diferentes próximas, principalmente as que têm cheiro forte.

Quando a produção é pequena, as plantas secas podem ser armazenadas em latas. Apesar de serem menos eficientes, as embalagens plásticas como estas podem ser utilizadas, tendo-se a preocupação de não deixá-las expostas à luz. Depois de cheias, as embalagens devem ser bem fechadas.

Coloque um rótulo em cada uma, contendo o nome científico e vulgar da planta, de que parte da planta se tratam, a data da colheita e o nome do produtor.

Os materiais assim acondicionados devem ser armazenados em uma sala escura, limpa, fresca, bem ventilada e livre de poeira, insetos e roedores. As embalagens devem ser colocadas em prateleiras, para evitar o contato com o piso e a reabsorção de umidade.

LEGISLAÇÃO

Atualmente, o processo de vendas de plantas medicinais está submetido a uma legislação rigorosa. Essa legislação diz que o comércio de produtos fitoterápicos só pode ser feito após a autorização de funcionamento da empresa e do registro dos produtos junto aos órgãos competentes da Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

Tendo que atender uma questão Ambiental com Registro no IAP, que é feito anualmente, que são as Autorizações, de acordo com a Portaria n.º 122 do IBAMA,

e outra questão de ordem Sanitária, que são os atendimentos às Normas e Portarias do município, estadual e federal, obedecendo a Portaria nº 6 de 31.10.94, do Ministério da Saúde.

PRINCÍPIOS ATIVOS

Até um passado recente, acreditava-se que os princípios ativos das plantas seriam mais eficientes se fossem usados em maiores quantidades do que as que existiam nas plantas. Mas, comprovou-se que as propriedades destas substâncias isoladas eram menos eficientes e existia o perigo de produzir intoxicações e intolerâncias, coisa que não ocorria quando da utilização da planta inteira.

A partir de estudos realizados com a planta *Panax ginseng*, onde não se conseguiu isolar uma substância que seria o princípio ativo da planta, surgiu o conceito de fitocomplexo, que é definido como um grupo de substâncias de origem vegetal quimicamente relacionadas, cuja atividade farmacológica é necessariamente diferente em intensidade ou em qualidade das ações de um dos princípios ativos isolados (BOTSARIS & MACHADO, 1999).

Estudos recentes têm demonstrado que os mecanismos de ação dos fitocomplexos são extremamente complicados e que atuam de forma biologicamente equilibrada pela presença de substâncias complementares que se potencializam entre si.

A forma de cultivo, a adaptação da planta a determinadas condições de clima, altitude, solo, fertilidade influem na composição das substâncias na planta interferindo também nos princípios ativos por ela produzidos. Como se conhece muito pouco dessas interações, o produtor deve procurar conhecer as características ecológicas das plantas que vai cultivar.

Por características ecológicas, compreendem-se as condições de ocorrência natural. Por exemplo, o Guaco é uma planta nativa trepadeira da floresta atlântica. Já existem estudos mostrando que, quando o Guaco é plantado em pleno sol, o seu teor de princípios ativos diminui.

Assim, este conhecimento é muito importante para o produtor que deseja cultivar plantas medicinais. Ao planejar sua horta, estes dados devem ser levados em conta na escolha das espécies a serem plantadas. O melhor é iniciar com plantas já tradicionais e de ocorrência natural na região e, antes da aquisição de mudas ou sementes de outras espécies, procurar identificar suas características ecológicas e se elas são compatíveis com as condições locais.

PLANTAS TÓXICAS

Existem plantas medicinais de conhecimento popular que são tóxicas. Como está ocorrendo uma intensificação da procura e do uso dessas plantas, achamos importante alertar para os perigos que o seu uso indiscriminado pode acarretar.

Além dessas plantas abordadas nas “monografias”, existem muitas outras que oferecem riscos à saúde. Por isso, antes de utilizar uma planta medicinal, é preciso procurar informações a respeito de suas indicações terapêuticas, dosagem, modo de usar e possíveis efeitos tóxicos.

As intoxicações ocorrem quase sempre por causa do uso de quantidades excessivas de determinadas plantas, preparo, uso inadequado e, principalmente, por causa do uso de plantas com efeitos tóxicos.

Como os prováveis efeitos tóxicos de muitas plantas ainda são ignorados, deve-se procurar utilizar aquelas cujos efeitos sejam bem conhecidos, usando-se dosagens moderadas e bem determinadas, evitando-se os excessos.

Na dúvida sobre o uso de uma planta, é aconselhável procurar a orientação de um profissional de saúde que trabalhe com plantas medicinais.

FORMAS DE USO INTERNO DAS PLANTAS

INFUSÃO ou CHÁ

As folhas, flores e cascas finas, são colocadas em um recipiente (copo ou xícara) e sobre elas coloca-se água fervente, cobre-se e deixa em repouso por 5 a 10 minutos. Depois pode ser coado ou filtrado para tomar.

Tomar Quente, para resfriados, gripes, bronquite e etc., podendo adoçar com mel ou açúcar mascavo, ou na falta usar o açúcar cristal. Tomar Frio, para problemas digestivos, problemas do estômago, diarreia, indigestão e etc., servir sem adoçar, se possível. Tomar Morno, para problemas do sistema nervoso, como insônias, calmantes e etc.

As doses são para serem preparadas e tomadas, em doses únicas. Jamais preparar para o outro dia. Em casos de precisar guardar para depois, deixar em geladeira.

O chá por infusão é principalmente usado com plantas aromáticas (alecrim, menta, sálvia, melissa, camomila, capim-limão, erva-cidreira, erva-doce, losna, etc.), pois são plantas que possuem cheiro característico.

DECOCTO ou DECOCCÃO ou COZIMENTO

As folhas de plantas em que as substâncias ativas não se degradam com ação do calor e partes das plantas, principalmente as cascas, frutos, ramos e raízes, e são colocadas em água fria e aquecidas até a ebulição num recipiente tampado, deixando ferver por 2 a 10 minutos.

O recipiente utilizado para tal fim deve ser esmaltado, de vidro ou inox, jamais usar recipiente de alumínio, ferro ou treflon. Após a fervura, coar ou filtrar para ser consumido. Do mesmo modo que a infusão, não deve ser utilizado no dia seguinte ao seu preparo.

O decoto, também chamado de “chá, ou chá por cozimento ou chá por decoção” é usado com plantas que tenham substâncias não voláteis (fixas), como a espinaheira-santa, carqueja, pata-de-vaca, mentrasto e etc.

MACERADO ou MACERAÇÃO

As partes das plantas são colocadas em água fria, cobre-se o recipiente e deixa repousar por pelo menos 12 horas em caso de folhas e flores e 24 horas para cascas, raízes e sementes, o recipiente deve ficar em lugar fresco, protegido da luz solar e agitado periodicamente. Não devemos usar plantas que fermentam. Depois de coado ou filtrado, pode ser ingerido. Podem ser usados extratores, como álcool, vinho, aguardente e etc., recebendo neste caso o nome de tinturas.

SUCO

O suco é obtido espremendo as folhas ou frutos frescos que devem ser triturados num liquidificador ou processador. Colher o líquido que é liberado, e adicionar água. O suco deve ser usado na hora, imediatamente após o seu preparo, pois costuma perder suas propriedades em pouco tempo.

SUMO

O sumo é obtido triturando uma planta fresca num pilão, liquidificador, centrífuga ou máquina de moer. Colher o líquido que é liberado. Quando a planta usada tiver pouco líquido, acrescentar uma pequena quantidade de água, deixar por uma hora e moer novamente recolhendo o líquido. O pilão ou moedor deve estar bem limpo antes de serem usados. O sumo deve ser usado na hora, imediatamente após o seu preparo, pois costuma perder suas propriedades em pouco tempo.

PÓ ou EXTRATO

As partes das plantas, principalmente as folhas, são secas e depois trituradas, peneiradas, e o pó originário deve ser guardado em embalagem bem fechada e em local escuro, podendo servir para se extrair dele outros subprodutos ou fazer seu encapsulamento para uso direto.

XAROPE

É uma preparação líquida, fortemente adocicada com açúcar, mel ou rapadura e usada geralmente para o tratamento de dores da garganta, tosse, bronquite e como expectorantes. É obtido juntando-se uma parte do infuso ou de decocto com uma parte de açúcar do tipo cristal (melhor o mel ou o açúcar mascavo), aquecendo em seguida até desmanchar o açúcar, tomando o cuidado de não ultrapassar 80°C. Ou ainda, 2 partes de água, 3 partes de açúcar ou rapadura, colocando para ferver até dissolver, juntado depois uma medida do suco da planta ou 2 medidas de uma infusão bem forte, e ferver por mais 2 minutos. Após esfriar é coado ou filtrado e pode ser guardado em frasco limpo, escaldado e bem fechado para evitar futuras fermentações. Pode ser guardado por vários dias, caso seja um tempo mais longo, guardar em geladeira.

TISANA

É a mistura de várias plantas (secas e transformadas em pó), com o mesmo efeito medicinal, preparadas na forma de infuso ou decoto. As plantas agem em sinergismo, uma auxiliando o efeito da outra.

SALADA

As partes das plantas, principalmente as folhas e os brotos, são usadas na forma de saladas cruas, como agrião, dente-de-leão, serralha, capuchinha, hortelã, tansagem, rúcula, manjeriço e etc. A salada tem a vantagem de unir o valor alimentar ao valor medicinal da planta.

ALCOOLATURA

As partes das plantas frescas ou secas são mergulhadas em misturas com teores variáveis de álcool (92°G.L.), à temperatura ambiente e tempo variável (aproximadamente 10 dias de maceração), de acordo com a planta utilizada. A relação da planta e álcool é de 1:1 ou até 1:2. O produto resultante pode ser usado internamente em gotas diluídas ou não, ou externamente em compressas ou fricções.

FORMAS DE USO EXTERNO DAS PLANTAS

CATAPLASMA

É a aplicação de partes das plantas frescas diretamente sobre o local a ser tratado, ou entre dois panos finos (gase). As folhas ou raízes são lavadas, trituradas até formar uma pasta úmida e mole, e colocadas em camadas sobre o local. Quando

não se tem plantas frescas disponíveis, pode-se colocar plantas secas num pequeno saco de gase ou algodão, mergulhado em água quente por alguns minutos, e colocar sobre o local a ser tratado. Pode também preparar uma decocção da erva e acrescentar farinha enquanto quente, fazendo uma papa. Colocar sobre um pano limpo, o suficiente para cobrir a área machucada ou ferida.

UNGUENTO

É a forma de preparo no qual os princípios ativos das plantas, são extraído em gordura aquecida ou óleo vegetal. Antigamente usava-se cebo ou banha de carneiro, galinha, capivara, jacaré e etc., porém atualmente usa-se vaselina ou mesmo banha de porco. Aquece-se a gordura junto com as plantas por alguns minutos, misturando bem. Depois de filtrado ou coado pode-se guardar o unguento em recipiente fechado por algum tempo. Usar quando frio. Aplicados na forma de unguentos, os princípios ativos podem agir por um período prolongado sobre a pele.

COMPRESSA

As compressas têm efeito semelhante ao unguento com a vantagem adicional do calor. Prepara-se um decocto ou infusão, como descrito anteriormente e depois embebe-se um pano limpo, algodão ou gase, que é aplicado diretamente sobre o local a ser tratado, enquanto ainda esta quente. A compressa deve ser coberta com outro pano para manter o local quente. Quando esfriar, repetir o processo. Usa-se aplicar também compressas frias, com alcoolaturas.

POMADAS

Podem ser preparadas com uma ou mais ervas, as partes das plantas, suco, infusão ou decoto, são misturadas com a banha, azeite, óleo ou vaselina. Cozinhar, tomando o cuidado para não fritar ou torrar, depois coar e juntar com cera de abelha para dar consistência. Depois que esfriar, colocar algumas gotas de própolis para conservar e guardar em recipiente adequado.

BANHO

Utiliza-se uma infusão, decocto ou macerado para lavar a área a ser tratada. O banho pode ser parcial ou de corpo inteiro. A temperatura da água deve ser em torno de 35 graus.

Os banhos podem ser:

- banhos quentes (relaxam, acalmam e aliviam o corpo);
- banhos frios (estimulam, tonificam e restauram o corpo);
- banhos alternados;
- banhos de assento (problemas genitais e etc.)
- banhos de tronco;
- banhos de vapor;
- banhos genitais;
- pedilúvios (escalda-pés / banho dos pés).

TINTURA

É preparado como um macerado, substituindo a água por álcool. Coloca-se o pó, ou a planta fresca picada no álcool, cachaça ou vinho, na proporção de 1 medida de planta para 5 medidas de líquido, deixando tampado no mínimo por 10 dias, agitando a mistura diariamente. Mais frequentemente utilizado externamente para massagens, pode ser recomendado para uso interno, na forma diluída, ou para a produção de cremes, pomadas, xaropes e comprimidos. É uma maneira simples de

conservar os princípios ativos das plantas medicinais por um longo período, pois a maioria das substâncias ativas são solúveis em álcool.

FATORES IMPORTANTES NO PREPARO E MANIPULAÇÃO DE PL.MED.

Higiêne do local:

- Pia, balcões e mesas devem ser lavados antes e depois da atividade;
- O piso deve ser mantido limpo e seco;
- Paredes, armários e teto deve ser limpos com frequências para evitar acúmulo de poeiras e formação de teias de aranhas.

Higiêne dos equipamentos e utensílios:

- Lavar antes e depois do uso, bacias, formas e outros utensílios;
- Lavar e secar bem liquidificador, cilindros, balanças, fogão e outros.

Higiêne pessoal:

- Lavar as mãos, escovar as unhas, retirar esmalte, anéis, aliança, relógio para evitar a contaminação;
- Usar avental limpo;
- Proteger os cabelos com: gorro, boné ou lenço;
- Não tossir, não respirar perto dos produtos ou usar máscara;
- Não ter ferimentos nas mãos e esmalte nas unhas ou usar luvas.

Embalagens:

- Sacos plásticos, vidros, frascos, bandejas e etc...;
- Guardar em casa em latas, sacos ou vidros.

Prazo de validade:

- Depende dos ingredientes a serem utilizados, embalagens, formas de armazenagem, etc.

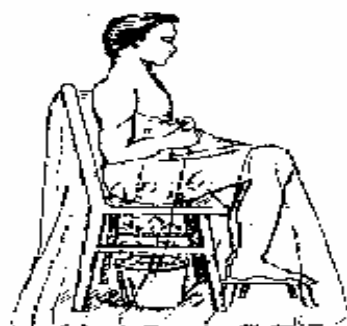
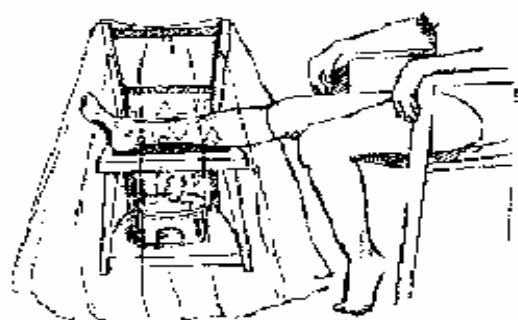
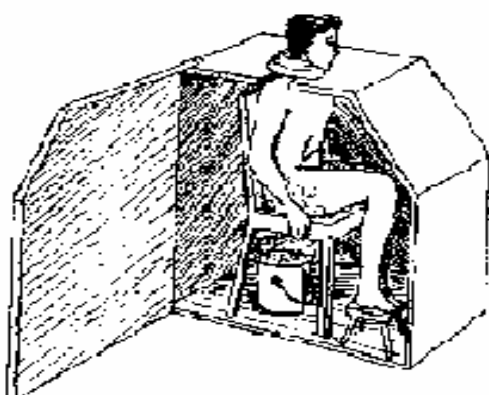
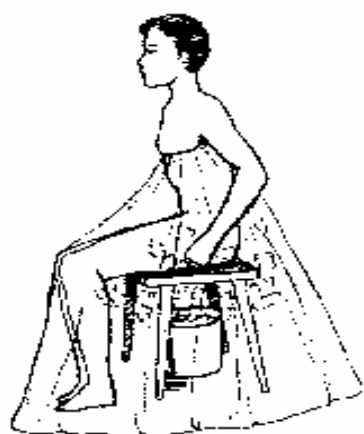
Rotulagem:

- Para atender a legislação vigente, todos os produtos, depois de embalados, devem ser rotulados, contendo as seguintes informações:
 - Nome do produto, identificação do manipulador com nome e endereço, data de fabricação, prazo de validade, peso líquido, lote, ingredientes, registro municipal ou estadual e etc.

MEDIDAS PRÁTICAS

- 1 copo de vidro comum (americano) tem 200 ml;
- 1 xícara de chá tem 150 ml e equivale a 16 colheres de sopa;
- 1 xícara de cafezinho tem 50 ml e equivale a 5 colheres de sopa;
- 1 litro de líquido equivale de 4 a 5 xícaras;
- 1 colher de chá equivale a 25 gotas;
- 1 colher de chá de ervas frescas pesa 5 gramas;
- 1 colher de chá de ervas secas pesa de 2 a 3 gramas;
- 1 colher de sopa com raízes esmigalhadas pesa 8 a 10 gramas;
- 1 colher de sopa de ervas secas pesa de 4 a 5 gramas;
- 1 colher de sopa de ervas frescas pesa de 8 a 10 gramas;
- 1 colher de sopa de flor pesa 3 gramas;
- 1 colher de cafezinho de fruto seco pesa 1 grama;
- 1 colher de sobremesa equivale a metade da colher de sopa;
- Usam-se 20 gramas de ervas verdes para 1 litro de água;
- Usam-se 10 gramas de ervas secas para 1 litro de água;
- 1 copo americano equivale a uma xícara de chá;
- 1 copo americano de farinha pesa mais ou menos 110 g;
- 1 copo americano de açúcar cristal pesa mais ou menos 150 g;
- 1 copo americano raso de banha pesa mais ou menos 125 g;
- 1 copo americano de margarina raso pesa mais ou menos 125 gr

Tipos de Banhos e Inalações



FITOCOSMÉTICA

Ervas Aplicadas no Embelezamento Natural

Esse conhecimento tem ampla relação com os antepassados, com os mais antigos, pois eles as usavam costumeiramente. A tecnologia e o avanço industrial, nos afastaram deste conhecimento, dos vários “truques” e das várias “receitas naturais” de beleza que apresentaremos a seguir.

PLANTAS MEDICINAIS PARA OS CABELOS

Alcachofra: crescimento e escurecimento;

Alecrim: tônico capilar, antiqueda, ajuda crescer, dá brilho, anticaspa, escurece e fortalece;

Alfavaca: antiqueda, escurece, dá brilho;

Alfazema: xampus /cabelos queimados do sol, chá /enxaguar cabelo oleoso, piolhos;

Amora: folha, escurece e fortalece;

Arnica: fortalece e dá brilho;

Arruda: contra piolhos;

Avenca: anti-calvice, antiqueda, adianta um capílo, dá brilho;

Babosa: ajuda crescimento, retarda calvície, antiqueda, fortalece, hidrata, regenera, caspa, seborréia, condicionador capilar, queimaduras do sol, cabelos secos;

Bálsamo: para calvície, fortalece os cabelos;

Bardana: folhas, caspa e seborréia. Raízes, escurecer os cabelos;

Calêndula: fortalece os cabelos, bom para cabelos secos;

Capuchinho: cresce e fortalece;

Castanha da índia: queda de cabelo, cabelo fraco, fortalecimento capilar;

Cavalinha: tônico capilar;

Cebola: casca, clareia os cabelos;

Erva de Bicho: crescer cabelos;

Hibisco: para shampoo de cabelos escuros;

Hortelã: fortalece, escurece e dá brilho aos cabelos;

Jaborandi: cresce e fortalece;

Malva: fortalece os cabelos;

Manjerona: escurece e fortalece os cabelos;

Marcela: estimula a circulação capilar, antiqueda, clarear cabelo, protetor solar;

Mil Folhas: retira a oleosidade dos cabelos;

Oregano: anticaspa (enxaguar os cabelos com o chá das folhas);

Pata de Vaca: caspa do couro cabeludo, lavar com o chá das folhas;

Salsinha: fortalece e dá brilho;

Sálvia: escurece e fortalece;

Sândalo: escurece e fortalece;

Tansagem: crosta e alergia no couro cabeludo;

Tiririca: cresce, fortalece, contra queda, ativa o enraizamento;

Trapoeraba: cresce e fortalece (xampu);

Urtiga: contra a queda de cabelos, especial para xampu;

PLANTAS MEDICINAIS PARA A PELE

- Alecrim:** ativa circulação, limpa profundamente, tonico, repousante e relaxante;
- Alfavaca:** limpeza de pele (fungo, bactéria), frieira, afecções da boca;
- Alfazema:** estimular a circulação periférica, queimaduras (sol), refrescante (banho);
- Arruda:** repelente de pulga e percevejo, contra piolho e sarna;
- Aveloz:** verruga (aplicar o látex da planta);
- Avenca:** verruga (tintura no álcool / 3 x ao dia);
- Babosa:** regenera tecidos e células, anti-rugas, espinhas, cravos, manchas, câncer de pele, herpes facial, dermatites, pele seca, alergia, queimadura do sol, desodorante, removedor de maquiagem, pós barba;
- Balsamo:** cicatrizante, refrescante de alergias da pele;
- Bardana:** acne, frieira, abscessos, furúnculos, micose de unha (cataplasma);
- Calêndula:** anti-ruga, bom para pele, alergias, feridinhas e etc.;
- Camomila:** adstringente, calmante, feridas, pele oleosa, queimadura do sol, dermatites, não usar em pele seca;
- Cardo-Santo:** bactericida, fungicida, afecções da pele;
- Carqueja:** acne e estrias;
- Catinga de mulata:** clareador de manchas;
- Cavalinha:** para acne e espinhas, evita estrias, (é a sílica natural);
- Celidônia / Figatil:** micoses de unha, verrugas, calos (cataplasma);
- Centela:** celulite, estrias, gorduras localizadas (coxa, quadril, abdomem)
- Confrei:** cicatrizante, anti-ruga, queimadura; limpa profundamente, acne, espinha;
- Dente-de-Leão:** doenças da pele;
- Erva de Bicho:** varizes, sarnas;
- Erva-Doce:** remove impurezas, anti-rugas, cicatrizante;
- Folha-da-Fortuna:** emoliente, refrescante de pele, micose de unha;
- Ginkco Biloba:** prevenção do envelhecimento, circulação capilar, micro-varizes, úlceras varicosas, contra radicais livres, enibe a destruição do colágeno;
- Guaco:** elimina manchas, picadas de insetos;
- Guaraná:** protetor solar, adstringente, restaurador energético;
- Hortelã / Menta:** estimulante, enrrigecedor da pele (não deixa cair);
- Malva:** hidratante, anti-rugas, queimadura do sol, aftas;
- Marcela:** para pele delicada, protetor solar, bactericida;
- Melão de São Caetano:** manchas e doenças da pele, pano branco;
- Mil Folhas:** adstringente, secante, pós barba, pós depilação, varizes;
- Rosa:** limpa, hidrata, anti-rugas, anti-celulite;
- Sabugueiro:** Flor: suaviza, clareia a pele, retira manchas (banhos), queimadura do sol (cataplasma), Folha: colocar em cima das verrugas, calos, olho de peixe;
- Salsinha:** anti-rugas (banhos), ematomas;
- Sálvia:** hidratante, anti-rugas, anti-celulite, varizes (pomadas);
- Serralha:** anti-vitiligo, estimula melanina, verrugas, frieiras (cataplasma);
- Spirulina:** acelera processo de cicatrização da pele, previne a queratinização;
- Tansagem:** alergias, doenças da pele, herpes facial, câncer de pele, emoliente;
- Tomilho:** ajuda a clarear manchas de acne;
- Trapoeraba:** manchas, verrugas, frieiras, coceiras, impigens;
- Urtiga:** refrescante, ótima para pele cansada (+ de 40), ativa circulação;
- Urucum:** lesões, sarnas, frieiras, picadas de insetos, repelente, bronzeador, corantes;

PLANTAS MEDICINAIS PARA OBESIDADE

Agar-agar: moderador de apetite, pó / 1 a 2 g. por dia;

Alcachofra: chá, extrato seco / 0,3 a 0,45 g. por dia;

Alfazema: chá por infusão p/insônia, tintura 15 a 30 gotas p/crises nervosas, 3 vezes ao dia;

Aspargo: diurético, sedativo e calmante;

Aveia: chá das folhas é desintoxicante geral, depressão nervosa, insônia;

Berinjela: antilipênicos, chá, suco e pó a vontade, várias vezes ao dia;

Camomila: calmante, antidepressivo, pó / 2 a 8 g. por dia;

Carqueja: diurético, usar chá / decoto da planta, ou pó / 1 a 4 g. por dia;

Cascara Sagrada: regulador intestinal, pó / 0,25 a 1 g. por dia;

Castanha da Índia: anticelulítico, lipo-redutor, pó / 0,5 a 2 g. por dia;

Cavalinha: diurético, pó / 1 a 2 g. por dia;

Centela asiática: anticelulítico, lipo-redutor, gorduras localizadas, usar como emplastos, compressas, chá, decoto, pó / 0,75 a 1,5 g. por dia;

Embaúba: diurético;

Erva de São João-Hipérico: calmante, antidepressivo, chá, ou pó / 1 a 2 g. por dia;

Fucus: anticelulítico, lipo-redutor, pó / 0,8 a 2 g. por dia;

Garcínia: moderador de apetite, extrato seco / 1 a 2 g. por dia;

Gervão: diurético;

Ginkgo: anticelulítico, lipo-redutor, pó / 0,5 a 1,5 g. por dia;

Ginseng: estimulante, pó / 5 a 10 g. por dia;

Glucomanan: moderador de apetite, pó / 1,5 a 2 g. 3 vezes ao dia;

Guar: moderador de apetite, pó / 1,5 a 3 g. 3 vezes ao dia;

Guaraná: estimulante, pó / 2 a 10 g. por dia;

Kava-kava: calmante, antidepressivo, pó / 0,6 a 2,4 g. por dia;

Maçã: chá das cascas, 3 colheres de vinagre de maçã por dia;

Malva: calmante, tomar chá 3 a 4 vezes ao dia;

Maracujá: calmante, antidepressivo, usar chá das folhas, ou pó / 4 a 8 g. por dia;

Melissa: calmante, antidepressivo, pó / 2 a 4 g. por dia;

Pfaffia: estimulante, pó / 5 a 10 g. dia;

Psilium: regulador intestinal, pó / 5 a 20g. por dia;

Sabugueiro: raiz e casca são purgativos e laxantes;

Salsinha: chá das folhas;

Sene: regulador intestinal, pó / 0,5 a 2 g. por dia;

Sete Sangrias: chá da planta toda;

Spirulina: moderador de apetite, pó / 2 a 3 g., 3 vezes ao dia;

Stévia: adoçante natural (fazer xarope);

PLANTAS MEDICINAIS PARA MAU-HÁLITO

Aromáticas diversas: marcar algumas folhas;

Erva-Doce: chá, fazer gargarejos e bochechos;

Eucalipto: chá, fazer bochechos e gargarejos;

Gengibre: chá, tomar e fazer gargarejos, mascar um pedacinho;

Guaçatonga: chá por decoto, tomar 3 xíc.chá ao dia, ou 15 gotas da tintura em 1 copo e água.

Hortelã / menta: chá, tomar e fazer gargarejos e bochechos;

Nós-moscada: chá, tomar e fazer gargarejos e bochechos;

Sálvia: mascar uma folha, gargarejo do chá;

Tansagem: gargarejo do chá por infusão das folhas e sementes, bem forte;

PLANTAS MEDICINAIS PARA FUMANTES

Agrião: xarope da planta com clara de ovo, limpa os alvéolos pulmonares;

Alecrim: chá por infusão das folhas, relaxante, tônico do sistema nervoso central;

Aveia: chá das sementes para desintoxicar da nicotina;

Carqueja: chá ou decoto da parte aérea da planta ;

Tansagem: decoto das raízes, infusão das folhas e sementes;

PLANTAS MEDICINAIS PARA ALCOOLISMO

Angélica: chá;

Café: dar ao embriagado 1 xícara de café salgado;

Carvalho: chá das bolotas;

Couve: macerado dos talos na cachaça, tomar 1 colher por dia;

Maracujá: chá por infusão, 3 vezes ao dia (estado depressivo do tratamento);

PREPARO E LIMPEZA DO ORGANISMO

Para que o nosso corpo, o organismo e a pele sejam saudáveis e atraente temos que nos preparar tomando as seguintes providências:

- Tomar um laxante (purgante), para limpar o intestino, pois as toxinas não eliminadas ou parcialmente eliminadas arruinam a pele;
- Realizar limpeza com substâncias naturais (para não retirar a oleosidade e umidade natural da pele);
- Alimentação rica em verduras cruas e frutas e procurar regular o intestino;
- Dormir bem, sono regular;
- Fadiga e Tensão são as maiores causadoras do envelhecimento.

LIMPEZA DE PELE

Fazer limpeza usando nos banhos diários, substâncias naturais como sabonetes de glicerina, uma vez que os outros retiram a oleosidade e umidade natural da pele.

Semanalmente, fazer uma vaporização com ervas frescas ou secas e óleos essenciais. A vaporização pode ser feita com vaporizadores ou com água fervendo em uma vasilha, porém sempre em lugares fechados e devem ser evitadas as correntes de ar até uma hora após a vaporização. Depois é necessário massagear a pele com uma esponja vegetal, em seguida utilizar a mesma água com ervas utilizadas no vapor, desta vez já fria, para aplicar com um pano sobre o rosto, pois ajuda a fechar os poros.

MÁSCARA DE BELEZA

O objetivo das máscaras é limpar, hidratar, regenerar e suavizar a pele. Estas máscaras além de sua função de embelezar, tem poderes curativos. Aplicam-se ao rosto ou ao corpo todo, e devem ser deixadas sobre a pele por 30 minutos.

Depois de retirar as máscaras, deve-se lavar a pele com água mineral, friccionando com uma esponja vegetal, depois lavar com água de rosas, ou de ervas, (confrei / cavalinha, babosa e etc.).

Podem ser usadas ervas, frutas e outros produtos que façam bem para a pele, como produtos podemos usar o mel, leite, iogurte, soro de coalhada, lecitina de soja, levedura de cerveja, vinagre de maçã, limão, frutas, legumes, argila, farinha de aveia, amêndoas e todos os óleos para a pele; como frutas podemos usar a banana, melão, figo, caqui, abacate, pêssego, morango, maçã, mamão, uva, limão e etc.; e como legumes usaremos o pepino, rabanete, cebola, alface, cenoura, espinafre, salsa e etc.

MÁSCARA REVIGORANTE

- Usar o abacate, o mel, a menta (hortelã).

MÁSCARA PARA ACNE

- Usar o limão, o mel, e germen de trigo.

LOÇÕES AROMÁTICAS

Qualquer infusão gelada pode ser usada como adstringente, tônica, refrescante e hidratante.

LOÇÃO PARA TIRAR MANCHAS DA PELE

- Colocar as flores de sabugueiro em uma vasilha grande;
- Colocar rodela de limão sobre as flores;
- Outra camada de flores de sabugueiro e outra camada de rodela de limão;
- E assim sucessivamente até cobrir a vasilha;
- Colocar por cima água fervente e deixar repousando por 24 horas;
- Filtrar sem espremer e guardar na geladeira;
- Aplicar na pele à noite e não tomar sol durante o tratamento.

LOÇÃO LEITE DE ROSAS (pele seca)

- 14 g. de sabão de glicerina + 14 g. de cera de abelha + 14 g. de vaselina;
- Óleo de amêndoas + 1 litro de água de rosas + 170 ml. de álcool 60 grau.
- Obs.: Dissolver em fogo brando a cera, glicerina, vaselina e óleo. Deixar esfriar, adicione água de rosas, o álcool e por último a essência.

ÁGUA DE FLORES (AROMÁTICAS)

As águas aromáticas são basicamente uma maceração, devem ser sempre preparadas em recipientes de barro.

ÁGUA DE FLORES (Ex.: Rosas, podendo ser qualquer outra flor)

- 7 rosas de qualquer cor + 1 litro de água destilada;
- 2 colheres de sopa de glicerina + 1 filtro de papel.
- Obs.: Macetar bem as rosas, colocar em um recipiente de barro com água destilada, misturar bem e deixar em maceração por 73 horas, finalmente filtrar e guardar em recipiente adequado.

ÁGUA DE FLOR DE LARANJEIRA (clarear a pele)

- 100 g. de flor de laranjeira + 100 g. de água destilada + 100 g. de leite de vaca;
- 100 g. de água de rosas.
- Depois, guardar na geladeira.

ÁGUA DE FLOR DE SABUGUEIRO (limpar e hidratar a pele)

- 100 g. de flor de sabugueiro + 100 g. de água destilada + 100 g. de leite de vaca;
- 100 g. de água de rosas.
- Depois, guardar na geladeira.

ÁGUA DE CETIM (suavizar a pele)

- 200 g. de glicerina + 100 g. de água destilada + 100 g. de água de rosas.
- Deixar em lugar fresco e ao abrigo da luz.

ÁGUA DE SÁLVIA (tonificar a pele)

- 250 g.de folhas e flores de sálvia + 150 g.de sal marinho + 1 lt.de água filtrada.
- Deixar macerando por 24 horas, levar ao fogo e reduzir o líquido para a metade, depois guardar em geladeira.

SABONETES MEDICINAIS

Normalmente temos problemas na pele e cabelos devido ao uso de águas com cloro, detergentes, sabonetes e shampoos que usamos.

SABONETE DE ERVAS DIVERSAS

- Preparar um infuso (chá) bem forte da erva desejada;
- Derreter em banho-maria sabonetes de glicerina cortado em pedacinhos;
- Retirar do fogo e adicionar uma colher de sopa de mel, sempre mexendo;
- Adicionar a infusão da erva desejada;
- Quando tomar consistência, colocar nos moldes apropriados.

SABONETE DE CALÊNDULA (Acne, ressecamento de pele / 3ª idade)

- 6 sabonetes de glicerina ralados (para fazer 9 sabonetes);
- 3 colheres (sopa) de mel puro + 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 10 gotas de própolis + 1 copo do chá de calêndula;
- Coloque o sabonete de glicerina ralado em banho-maria. Acrescente um pouco do chá de calêndula e mexa devagar até derreter. Depois que a massa voltar a engrossar, ponha o resto do chá e continue mexendo até dar ponto. Quando aparecer o fundo da panela, apague o fogo e deixe esfriar, depois, coloque o mel, que serve de hidratante. Faça o mesmo com o azeite de oliva. Em seguida coloque as 10 gotas de própolis (conservante). Misture até a massa ficar uniforme. Coloque esta massa em forma untada com azeite. Deixar secar por 12 horas. Enrole em filme transparente e embale a gosto, de acordo com sua criatividade. Sua validade é de 2 meses.

SABONETE DE BABOSA (Para fortalecer, nascer e crescer cabelos)

- 1 folha de babosa + 1 folha de confrei + 0,5 Kg de sabão glicerina;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão + 150 ml de água limpa;
- 2 colheres (sopa) de óleo de amêndoa doce.
- Passar no liquidificador a babosa e o confrei, com a água, em seguida colocar em banho-maria e acrescentar a glicerina, mais o limão e o óleo de amêndoa. Quando estiver bem derretido, despejar numa forma, deixar endurecer e cortar se for o caso. Enrole em filme transparente e embale a gosto. Obs.: Quando for usar, passar na cabeça e deixar que penetre suavemente, deixar de 15 a 20 minutos, em seguida lava-la.

SHAMPOOS MEDICINAIS

SHAMPOO DE BABOSA - I

- 1 xícara (chá) de babosa líquida + 1 tablete de sabão de coco;
- 1 xícara (chá) de mel de abelha + 1,5 litros de água filtrada ou fervia.

- Cortar o sabão e colocar no fogo com a água. Quando estiver diluído tirar do fogo e colocar o mel, esperar esfriar e colocar a babosa. Guardar em embalagem limpa e esta pronto para ser utilizada.

SHAMPOO DE BABOSA - II

- 6 folhas de babosa + 20 folhas de goiabeira;
- 3 garrafas de água morna + 1 sabonete (Lux, azul).
- Bater no liquidificador, a parte mole da babosa, as folhas da goiabeira, o sabonete ralado e vai colocando água aos poucos. Depois engarrafar em frascos, coloca-se algumas gotas de perfume e deixa no sol por 5 dias.

SHAMPOO DE ALECRIM

- 200 g. de alecrim fresco ou 100 g. seco + 3 folhas de confrei ;
- 1 caroço de abacate + 1 litro de água + 1 sabão de coco pequeno.
- Ralar o caroço de abacate e ferver de 5 a 8 minutos, o alecrim e o confrei também podee serem fervidos, ou passar no liquidificador e coar. Desmanchar o sabão, coar o outro cozido e misturar ao sabão, guardar em embalagem limpa e pode ser utilizado, caso queira, colocar umas gotas de essência de perfume.

SHAMPOO DE ERVAS DIVERSAS

- 100 g. de sabão de coco + 0,5 litro de água;
- 200 g. da erva desejada fresca ou 100 g. seco.
- Derreter em banho-maria o sabão de coco com a água, misturar bem com a infusão ou decoto da erva escolhida. Depois, guardar ao abrigo do sol, em lugar fresco e agitar antes de usar. Para melhorar a qualidade, pode adicionar 20% de mel, óleo de amêndoa, óleo de semente de uva, vitaminas A e B, etc.

CONDICIONADOR MEDICINAL

CONDICIONADOR NUTRITIVO (creme nutritivo)

- 1 colher de sopa de lecitina de soja + 1 colher de sopa de óleo de rícino;
- 1 colher de sopa de glicerina + 1 colher de sopa de ervas (conforme o gosto);
- 1 colher de vinagre de maçã.
- Bater tudo junto, usar depois do shampoo, devendo deixar por uma hora, depois enxaguar.

ÓLEOS PARA PELE

São preparados com plantas aromáticas o que tenham princípios ativos que se dissolvam no óleo. Usar sempre óleo de boa qualidade (canola, oliva, milho, girassol). Além da da fitocosmética é muito usado para machucaduras, reumatismos e massagens em geral.

ÓLEO DE CAMOMILA (Massagens na pele para hidratar e para reumatismo).

- 3 colheres (sopa) de camomila;
- 150 ml de óleo de amêndoa ou girasol ou milho;

- Existem 2 formas de preparo: A) Cosinhar em banho-maria por 2 horas, dentro de um vidro, mexendo de vez em quando. B) Deixar descansar num vidro transparente durante 21 dias num local onde haja claridade. Quando o óleo estiver pronto coar em um pano limpo, e guardar em vidros num local abrigado da luz.

ÓLEO DE ALECRIM (Tônico, revitalizante, fortifica o couro cabeludo).

- 3 colheres (sopa) de alecrim;
- 150 ml de óleo de amêndoa ou girasol ou milho;
- Preparar da mesma forma que o óleo de camomila.

ÓLEO DE ALFAZEMA (Rejuvenecedor, analgésico, anti-séptico, dores reumáticas e musculares, queimaduras, relaxante e hidratante da pele).

- 3 colheres (sopa) de alfazema;
- 150 ml de óleo de amêndoa ou girasol ou milho;
- Preparar da mesma forma que o óleo de camomila.

ÓLEO DE MELISSA (Stress, cansaço, calmante e refrescante da pele).

- 3 colheres (sopa) de melissa;
- 150 ml de óleo de amêndoa ou girasol ou milho;
- Preparar da mesma forma que o óleo de camomila.

ÓLEO DE MENTA (Contra celulite e flacidez).

- 3 colheres (sopa) de menta/hortelã;
- 150 ml de óleo de amêndoa ou girasol ou milho;
- Preparar da mesma forma que o óleo de camomila.

ÓLEO DE GERGELIM (Protege contra o sol).

- 3 colheres (sopa) de gergelim moída;
- 150 ml de óleo de amêndoa ou girasol ou milho;
- Preparar da mesma forma que o óleo de camomila.

TRANSFORMAÇÃO ARTESANAL

Plantas Medicinais e Condimentares

A saúde é um direito de todos. É o que devemos ter de mais precioso em nossa vida, e Deus colocou na natureza uma infinidade de plantas capaz de curar cada uma das doenças que existem, bastando para isso, apenas o nosso conhecimento, a nossa vontade e o uso de forma correta. Deus é o melhor médico e a natureza é a melhor farmácia.

TINTURAS

TINTURA DE GUACO

- 200 g. da planta seca e triturada (para cada litro de tintura);
- Água destilada (ou fervida) para a diluição;
- 1 litro de Álcool etílico absoluto, como extrator (p/cada litro de tintura);
- Misturar o líquido extrator com a planta seca, lentamente para uma boa homogeneização. Tampar e guardar por 6 horas em local seco, fresco e escuro. Após esta etapa, colocar o restante do líquido extrator, misturar, tampar e deixar repousar por 7 dias, agitando 2 vezes ao dia para acelerar o processo de extração, depois coar, envasar, tampar e etiquetar.

TINTURA DE CALÊNDULA

- 200 g. da planta seca e triturada (para cada litro de tintura);
- Água destilada (fervida) para a diluição + 1 lt.de Álcool etílico absoluto;
- Misturar o líquido extrator (álcool) com a planta seca, lentamente para uma boa homogeneização. Tampar e guardar por 6 horas em local seco, fresco e escuro. Após esta etapa, colocar o restante do líquido extrator, misturar, tampar e deixar repousar por 7 dias, agitando 2 vezes ao dia para acelerar o processo de extração, depois coar, envasar, tampar e etiquetar.

TINTURA DE PRÓPOLIS (Anti-inflamatório, cicatrizante, antibiótico natural, bactericida e fungicida)

- 165 g. de própolis + 700 ml de álcool de cereais + 300 ml de água destilada;
- Deixar esta mistura descansar em vidro escuro durante 5 meses. Após coar e armazenar em frascos limpos. Usar 25 gotas, 3 vezes ao dia. Tomar uma semana, descansar 15 dias e tomar mais uma semana, não se deve fazer uso prolongado.

EXTRATO DE PRÓPOLIS

- 10 gotas da tintura de própolis + 100 gotas de soro fisiológico.
- Misturar, envasar em frascos com conta gotas, tampar e etiquetar.

TINTURAS DE DIVERSAS ERVAS

- 700 ml de álcool de cereais + 300 ml de água destilada;
- 200 g. de erva verde ou 100 g. de erva seca.
- Triturar as ervas misturando-as com álcool de cereais e deixar descansar no escuro, normalmente por 21 dias, depois coar, envasar, tampar e etiquetar. Dose adulto: 25 gotas, 3 vezes ao dia.

VINHO AFRODIZÍACO DE SÁLVIA

- 1 litro de branco (vermouth) + 160 g. de sálvia (ou metade se for seca);
- Deixar 15 dias protegido do sol e coar. Tomar 1 colher (sopa) após o almoço e o jantar.

VINHO AFRODIZÍACO DE TIRIRICA

- 1 litro de vinho seco ou cachaça + 15 pés de tiririca inteiros;
- Pilar um pouco a planta toda, principalmente as batatinhas, e colocar no vinho ou cachaça, fechar bem, pode usar borra de vela para vedar. Enterrar à 30 cm por 40 dias. Tomar uma ou duas doses antes do namoro, ou após o jantar.

VINHO AFRODIZÍACO DE ABACATE

- 1 litro de vinho de boa qualidade;
- 2 sementes (caroço) de abacate ralado ou picado;
- Deixar por 2 meses, essa mistura, em vidro ou garrafa bem fechada, protegido do sol. Tomar pequenas doses diariamente.

VINHO PARA ANEMIA

- 1 litro de vinho branco + 1 parte equivalente de folhas secas de espinafre;
- Secar bem o espinafre e misturar com o vinho. Deixar 15 dias e coar. Tomar 2 a 3 colheres (sopa) por dia.

VINHO PARA ENGORDAR

- 1 litro de vinho branco + 200 g. de cardo santo;
- Colocar o cardo santo no vinho e deixar por 7 dias. Depois coar e tomar 1 copo antes do almoço e do jantar.

VINHO DE CAMOMILA (Nevralgias, dores, facilita a menstruação)

- 1 litro de vinho branco + 4 colheres (sopa) de flor de camomila;
- Colocar a flor de camomila no vinho, deixar por 8 dias e coar. Tomar 2 cálices ao dia. Para facilitar a menstruação, iniciar o tratamento 1 semana antes.

VINHO PARA O SISTEMA NERVOSO

- 1 litro de vinho tinto + 2 punhados de salsa-chorão;
- Misturar a salsa-chorão com o vinho, deixar 12 dias, coar e tomar 2 a 3 colheres (sopa) ao dia.

VINHO PARA O SISTEMA NERVOSO

- 1 copo grande (300 ml.) de vinho branco (vermouth);
- 2 colherinhas (café) de açúcar mascavo + 4 cravos da índia;
- ½ colherinha (café) de canela em pó + ¼ da casca de um limão;
- Misturar todos os ingredientes, deixar curtindo por 3 horas e tomar todo o copo de um só vez.

VINHO DE SABUGUEIRO (Expectorante e sinusite)

- 1 litro de vinho branco + 200 g. de casca de sabugueiro lascada + 50 g. de mel;
- Misturar o vinho com o sabugueiro, deixar curtindo 30 dias. Depois acrescentar o mel e coar. Tomar 4 colheres (sopa) ao dia.

VINHO SANTO (Gripe, febre e dores musculares)

- 1 litro de vinho branco + 15 g. de sálvia + 15 g. de alecrim;
- 15 g. de eucalipto + 25 g. de malva + 50 g. de mel puro;

- Misturar tudo, deixar 30 dias, depois coar e acrescentar o mel. Tomar 3 a 4 colheres (sopa) ao dia.

VINHO DIGESTIVO (Má digestão)

- 1 litro de vinho de boa qualidade + 100 g. de cardo santo + 50 g. de mel;
- Juntar o vinho e o cardo santo, deixar por 15 dias, coar e acrescentar o mel. Tomar após as refeições.

VINHO DIGESTIVO (Catarro Intestinal)

- 1 litro de vinho branco seco + 1,5 colher (sopa) de raiz de ruibarbo, bem picada;
- Juntar o vinho e o ruibarbo, deixar por 10 dias, coar e tomar 3 vezes ao dia entre as refeições.

VINHO DIGESTIVO (Fermentação e putrefação intestinal)

- ½ litro de vinho branco seco + 150 g. de cebola + 50 g. de mel;
- Juntar o vinho e a cebola, deixar por 5 dias, coar e acrescentar o mel. Tomar 3 a 4 colheres ao dia.

VINHO VERMÍFUGO (Áscaris e lombriga)

- ½ litro de vinho branco + 75 g. de artemísia;
- Juntar o vinho e a artemísia, deixar curtindo por 7 dias, coar e tomar 6 a 8 colheres (sopa) ao dia.

VINHO VERMÍFUGO DE ALHO (Vermes gerais)

- 250 ml. de vinho branco + 15 dentes de alho, amassados;
- Juntar o vinho e o alho, deixar curtindo 3 dias, coar, tomar 6 a 8 colheres ao dia.

VINHO VERMÍFUGO (Oxiúrus)

- 1 litro de vinho branco + 300 g. de cebola + 100 g. de mel;
- Juntar o vinho e a cebola, deixar por 5 dias, coar e acrescentar o mel. Tomar 1 copo em jejum.

XAROPES

XAROPE DE GUACO - I (Expectorante).

- 650 g. de açúcar mascavo, se não tiver usar o cristal (para 1 lt.de xarope);
- 50 ml. de tintura de guaco + 1 colher (sopa) de própolis (ou 50 gotas);
- Água destilada ou fervida;
- Dissolver o açúcar com água quente e levar ao fogo para fazer a dissolução completa. Usar temperatura a 65°C., para não ocorrer criatais no preparo do xarope, poi se ultrapassar essa temperatura, forma açúcar invertido. Filtrar a calda e esfriar, usar 100 ml de xarope simples (calda) para 5ml. de tintura, misturar e filtrar, colocar então o própolis como conservante, envasar e tampar.

XAROPE DE GUACO -II (Tosse e gripe).

- 200 g. de açúcar mascavo, se não tiver usar o cristal + 800 ml de água limpa;
- 30 folhas de guaco + 20 ml de extrato de própolis.
- Fazer uma calda com a água e o açúcar, fervendo por 1 hora. Acrescentar as folhas do guaco na calda ainda quente e deixar descançar por 2 horas. Coar, colocar o própolis e mexer bem, envasar, rotular e guardar em geladeira. Tomar 1 colher (sopa-adulto, chá-criança) 3 vezes ao dia.

XAROPE DE AGRIÃO (Tosse e gripe).

- 200 g. de açúcar mascavo, se não tiver usar o cristal + 800 ml de água limpa;
- 200 g. de agrião verde e bem lavado + 1 copo de água fervendo;
- 20 ml de extrato de própolis.
- Jogar a água fervendo no agrião bem triturado e deixar descansar por 2 horas, fazer uma calda com a água e o açúcar, ferver por 1 hora. Coar o agrião e misturar com a calda e ferver por 10 minutos. Acrescentar, quando esfriar 20 ml de extrato de própolis, que age como conservante. Tomar 1 colher (sopa-adulto, chá-criança) 3 vezes ao dia.

XAROPE FRIO DE ALHO (Bronquite).

- 3 cabeças (médias) de alho + 3 cabeças (médias) de cebola;
- ½ kg. de mel + 3 limões (suco);
- Bater tudo em um liquidificador e guardar em vidro bem fechado. Adultos, tomar 4 colheres (sopa) ao dia. Crianças, 2 colheres (sopa) ao dia, ou quando der os sintomas.

XAROPE 12 ERVAS (Tosses em geral).

- ½ kg. de açúcar mascavo, se não tiver usar o cristal;
- 1 colher (sopa) de própolis (ou 50 gotas);
- Um punhado das ervas: a) assa peixe; b) guaco; c) eucalipto; d) pulmonária; e) sálvia; f) erva cidreira; g) alecrim; h) tansagem; i) flor de mamão; j) funcho; k) hortelã; l) agrião; m) guanxuma; n) calêndula; o) hortelã grande; p) folhas nova de ameixa;
- Fazer uma infusão das ervas, tampar e deixar descansar por 30 minutos, depois coar. Caramelar o açúcar e pegar 1 litro desta infusão com o açúcar mascavo e ferver até dar ponto de xarope. Após esfriar, colocar o própolis.
- Tomar 3 a 4 colheres (sopa) ao dia.

VINHO FORTIFICANTE DE FERRO

- 2 litro de vinho de boa qualidade +1 litro de água;
- 15 grs. de canela (3 pedaços) + 15 cravos + 3 copos de mel;
- 3 copos de açúcar mascavo ou cristal + 10 cm. de cipó mil homens;
- Um punhado das ervas: a) hortelã; b) capim limão; c) cardo santo; d) moranguinho; e) urtigão; f) artemísia; g) maracujá; h) melissa; i) duas maçãs raladas;
- Ferver numa panela de ferro por 5 minutos todas as plantas e deixar descansar por 2 horas. Coar, colocar o vinho e o açúcar, ferver até dar ponto de xarope. Quando estiver frio, colocar o mel e misturar bem.
- Tomar 1 colher, 3 vezes ao dia, antes das refeições.

ELIXIRES

ELIXIR BUCAL (Cepacol Natural)

- 10 ml. da tintura de sálvia + 10 ml. da tintura de tansagem + 10 ml. da tintura de própolis;
- 10 ml. da tintura da flor de alfazema + 20 ml. da tintura de mirra (é a mais poderosa);
- Usar hortelã e alfavaca cravo para dar sabor. Misturar tudo e usar 10 gotas em água para fazer gargarejos.

ELIXIR PARA MEMÓRIA

- 1 litro de vinho de boa qualidade + 2 colheres (chá) de alecrim + 2 colheres (chá) de sálvia;
- Pilar as ervas e colocar no vinho, se o vinho for doce não precisa adoçar, mas se for seco, colocar 100 ml. de mel. Enterrar por 9 dias. Tomar um pequeno cálice por dia.

GARRAFADAS

GARRAFADA PARA BRONQUITE

- 1 garrafa de cachaça + 1 lasca de casca de angico + 3 pontas do ramo da macela;
- Colocar o angico e os ramos da macela na cachaça, fechar bem e guardar em local protegido do sol por 3 dias, pode enterrar se quiser. Tomar 3 colheres (sopa) ao dia.

GARRAFADA PARA HEMORRÓIDA

- 1 garrafa de cachaça de alambique + 3 pedaços médios de nó de pinho picados;
- 1 colher (sopa) de folhas picadas de erva de bicho, outra de eucalipto, outra de rubim;
- Juntar todas as ervas, colocar na cachaça e deixar por 2 dias, coar e tomar uma colher (sopa) em jejum.

GARRAFADA PARA VERMES

- 1 garrafa de vinho branco + 9 dentes de alho;
- 1 colher (sopa) da erva de santa maria + 1 colher (sopa) de hortelã;
- 1 colher (sopa) da flor de mamão macho + 1 colher (sopa) de babosa;
- 9 sementes de abóbora + 6 pontas de folha amarela de mamão;
- 40 sementes de limão, secas e amassadas;
- Colocar tudo num recipiente que possa fechar bem, deixar por 8 dias, mexendo diariamente, depois coar e tomar em jejum por 3 dias, parar 3 dias e depois repetir novamente. Crianças, 1 colher (sopa) e adultos, 1 xícara (cafezinho).

GARRAFADA PARA MENOPAUSA

- 2 garrafas de vinho tinto;
- 1 colher (sopa) rasa de cada uma dessas plantas: a) agoniada; b) erva cidreira; c) açoita cavalo; d) calêndula; e) maracujá; f) erva moura; g) margarida branca; h) parreirinha do mato; i) parreira; j) trapoeraba; k) sálvia; l) pariparoba; m) mentruz; n) louro; o) erva tostão; p) hortelã; q) melissa.
- Deixar todas as ervas no vinho por 4 dias, depois filtrar, pode usar melissa ou coador. Tomar 2 colheres (sopa) em jejum e a noite, durante 3 meses.

GARRAFADA PARA HEPATITE

- 5 litros de água;
- 1 colher (sopa) de cada erva abaixo, picada: a) alcachofra; b) alfazema; c) azedinha; d) cabelo de milho; e) carqueja; f) cipó mil-homens; g) dente de leão; h) erva cidreira; i) erva tostão; j) hortelã; k) guanxuma; l) jurubeba; m) losna; n) macela; o) pariparoba; p) raiz de picão preto; q) raiz de salsa; r) folha de ameixa; s) rosa vermelha; t) espinafre.

- Juntar todas as ervas, colocar na água para ferver por 5 minutos, depois deixar repousar por 5 minutos, coar e acrescentar 1 copo de açúcar mascavo (ou se não tiver pode ser o cristal) para cada litro de chá. Ferver até ponto de xarope. Tomar 3 colheres (sopa) ao dia, antes das refeições.

GARRAFADA PARA INFECÇÃO

- 1,5 litro de água;
- 1 colher (sopa) das seguintes ervas: a) açoita cavalo; b) artemísia; c) camomila; d) cipó mil homens; e) calêndula; f) cavalinha; g) canela; h) noz-noscada ralada; i) hortelã; j) malva; k) semente de urucum; l) tansagem.
- Juntar todas as ervas à água e deixar ferver por 5 minutos, depois deixar descansar por 10 minutos. Coar e acrescentar 1 copo de açúcar mascavo (cristal) e ferver por mais 10 minutos. Guardar em geladeira e acrescentar o suco de 2 limões. Tomar 3 colheres (sopa) ao dia, antes das refeições.

POMADAS

POMADA DE CALÊNDULA -I (Anti-séptico, quemadura).

- 30 g. de cera de abelha (ou lanolina) + 30 g. de vaselina sólida;
- 30 g. de tintura de calêndula + 10 gotas de titura de própolis.
- A vaselina e a cera, devem ser dissolvidos em banho-maria, em panela esmaltada ou de vidro. Depois de derretido, desliga o fogo e mantém a panela em banho-maria, batendo sempre a mistura. Adiciona-se a tintura mexendo sempre até dar consistência de pomada já fora do banho-maria. Por último, pinga-se 10 gotas de própolis, misturando bem. Guardar em potes escuros, esterelizados e bem tampados.

POMADA DE CALÊNDULA - II (Cicatrizante, anti-inflamatório, alergias, cortes).

- ½ kg. de banha sem sal + 100 g. de cera de abelha;
- 100 g. de flôr de calêndula + 300 ml. de azeite de oliva.
- Agitar continuamente a banha, a calêndula e a cera, depois acrescentar o azeite de oliva.

POMADA DE CONFREI (Feridas, pancadas).

- Usar tanto os procedimentos da pomada de calêndula I e II, substituindo apenas a calêndula pelo confrei.

POMADA DE ARNICA (Traumatismo, torções, dores reumáticas).

- Usar tanto os procedimentos da pomada de calêndula I e II, substituindo apenas a calêndula pela arnica.

POMADA MILAGROSA (Rachadura dos pés, das mãos, queimaduras, ferimentos, úlceras, varicosas)

- 2 garrafas de vinho tinto seco + ½ kg. de manteiga sem sal;
- 100 g. de cera de abelha + 400 ml. de óleo de linhaça;
- Colocar numa panela o vinho, a cera e a manteiga. Ferver por 2 horas em fogo brando. Retirar a espuma que se forma (esta espuma crescida de óleo de linhaça serve para rachaduras dos pés e das mãos. Quando o líquido fica transparente, retirar do fogo e acrescentar o óleo de linhaça

POMADA MISTA (Feridas em geral)

- ½ kg. de banha sem sal + 100 g. de cera de abelha + 250 ml. de azeite de oliva;
- Uma porção das ervas: Tansagem, penicilina, trapoeraba, guaxuma, sálvia, macaé; (rubim);
- Cortar as ervas e fritar bem, cuidado para não torrar. Coar e acrescentar 1 copo (250 ml.) de azeite de oliva. Agitar continuamente. Colocar no pote ainda quente.

POMADA PARA HEMORRÓIDA

- ½ kg. de banha sem sal + 150 g. de cera de abelha + 300 ml. de azeite de oliva;
- Um punhado das ervas: tansagem, macaé (rubim) e erva de bicho;
- Cortar ou triturar as ervas, fritar bem, tomando o cuidado para não torrar. Coar e acrescentar o azeite de oliva. Agitar continuamente. Colocar no pote ainda quente. Usar passando no local após um banho de assento frio.

POMADA PARA COBREIRO

- 6 folhas de guaco + 6 folhas de guiné;
- 6 folhas de maracujá + 6 folhas de trapoeraba;
- 3 colheres (sopa) de banha + 3 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- Fritar tudo e coar. Passar no local três vezes ao dia.

POMADA PARA MICOSE (Micoses, manchas branca da pele, vitiligo)

- 100 g. de cera de abelha + 0,5 Kg de banha sem sal;
- 3 punhados de flor do cipó de São João + 4 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- Fritar as flores na banha por aproximadamente 10 minutos, por ultimo acrescentar a cera de abelha. Depois, tirar as folhas (coar) e misturar o óleo de oliva. Guardar em geladeira.

POMADA CANFORADA (Pancada, contusão, reumatismo, torcicolo, artrite, fricção pós retirada do gesso)

- 500 g. de banha de porco sem sal ou glicerina + 300 ml. de azeite de oliva;
- 150 g. de cera de abelha (se usar glicerina não precisa a cera);
- 20 g. de alcânfora (10 pedrinhas, que se compra na Farmácia);
- Um punhado das ervas: Mentruz, cheiro de mulata, alcanfor, erva de são joão;
- Cozinhar a banha ou glicerina, a cera e as plantas em banho-maria. Tirar do fogo e coar. Acrescentar o azeite de oliva e esmagar as pedrinhas de alcânfora e mexer até que fique bem cremosa.

COMPRIMIDOS

COMPRIMIDOS PARA VERMES

- Juntar nas mesmas proporções:
Erva de Santa Maria, Hortelã, semente de Mamão, semente de Abóbora e Alho;
- Farinha de trigo torrada.
- Bater tudo no liquidificador com meio copo de água. Coar em peneira fina. Fazer uma massa com trigo torrado e o suco peneirado, até desgrudar das mãos. Tomar em jejum 1 comprimido durante 7 dias, parar 7 dias e tomar mais 7 dias.

COMPRIMIDOS DIVERSOS

- De modo geral é a mistura de farinha de trigo torrada, com o chá escolhido e preparado corretamente, tomando como base a receita de comprimidos para vermes, acima.

TEMPEROS E CONDIMENTOS

VINAGRE COM ERVAS (Para Saladas).

- 1 garrafa de vinagre + 1 colher (chá) de sal;
- 1 colher (chá) de pimenta do reino em grão + 1 folha de louro;
- 1 galhinho (garrafinha) de manjerona + 1 galhinho de manjericão;
- 1 colher (chá) de erva doce + 2 cravos da índia;
- Misturar todos os ingredientes ao vinagre em um vidro de boca larga e temper, deixar em maceração por 4 a 6 semanas. Esse vidro deve ser exposto ao sol de vez em quando, para acelerar o processo de maceração. Passado esse tempo, coar o vinagre, engarrafar, tampar e etiquetar.

AZEITE TEMPERADO COM ERVAS (Manjerona com alho).

- 5 galhinhos de manjerona + 1 dente de alho + 1 litro de azeite;
- Lave e seque bem um litro, coloque um bom azeite e acrescente as ervas. Tampe bem e guarde 2 semanas para iniciar o consumo.

AZEITE TEMPERADO COM ERVAS (Salvia, orégano e alecrim).

- 1 ramo de alecrim fresco + 1 ramo de sálvia fresca + 1 ramo de orégano fresco;
- Lave e seque bem um litro, coloque um bom azeite e acrescente as ervas. Tampe bem e guarde 2 semanas para iniciar o consumo.

SAIS AROMÁTICOS (Temperar carnes vermelhas: bife, assado, cosido e grelhado).

- 1 Kg de sal + 50 g.de pimenta branca moída;
- 30 g.de salsa desidratada + 30 g.de alecrim desidratado;
- 30 g.de orégano desidratado + 30 g.de sálvia desidratada.
- Bater no liquidificador com um pouco de sal, todos os ingredientes e misturar com o sal restante. Armazenar em potes fechados.

PASTA DE ALHO COM ERVAS

- 1 parte de alho para 2 partes de sal;
- Incrementar a pasta de alho à gosto: adicionando cebola picada, pimenta do reino moída, pimenta malagueta, louro, orégano, salsa seca etc., devendo serem moídos junto com o alho, conforme preparo abaixo.
- O alho deve ser selecionado, retirando os estragados. O descascamento é facilitado quando retirado a quente, o que amolece as túnicas que envolvem os dentes. Colocar o alho dentro de um saco de algodão e banhar na água quente a 80°C por 5 minutos, após procure esfregar numa peneira de metal ou manualmente com uma faca inoxidável para a retirada das cascas. Passar o alho no liquidificador ou máquina de moer carne. Coloque na travessa acrescentando o sal. O produto deve ser embalado em potes plásticos ou vidros, ambos esterelizados, socando bem a pasta aos poucos até encher o vidro. Deve ser armazenado em locais frescos e escuros.

BALAS

BALAS DE GUACO (Garganta-tosse).

- 50 ml. de tintura de guaco + 50 g. de manteiga;
- 1 lata de leite condensado (pode ser açúcar) + 1 xícara de mel;
- 1 xícara de açúcar mascavo.
- Colocar numa panela a mateiga, o leite condensado, o açúcar e o mel e misturar, levando ao fogo. Deixar ferver até dar o ponto de bala. Retirar a panela do fogo, batendo a massa para esfriar. Juntar a tintura de guaco à massa, misturando bem. Despejar a bala em mesa untada. Retirar porções da massa, enrolando em tiras compridas, para cortar no formato de bala. Enrola-las em papel celofane ou manteiga.

BALAS DE HORTELÃ (Garganta, tosse, gripe).

- Usar os mesmos ingredientes e procedimentos da bala de guaco, apenas substituindo a tintura de guaco pela de hortelã.

BALAS DE EUCALIPTO (Garganta, tosse).

- Usar os mesmos ingredientes e procedimentos da bala de guaco, apenas substituindo a tintura de guaco pela de eucalipto.

BALAS DE ERVA-DOCE

- Usar os mesmos ingredientes e procedimentos da bala de guaco, apenas substituindo a tintura de guaco pela de erva-doce.

BALAS DE ANIS

- Usar os mesmos ingredientes e procedimentos da bala de guaco, apenas substituindo a tintura de guaco pela de anis.

CRISTAIS DE GENGIBRE (Expectorante, tônico).

- 200 g. de gengibre + 2 limões (suco) + 2 colheres (sopa) de sal-marinho.
- Descascar o gengibre e lavá-los bem. Cortar miúdo e colocar num vidro esterelizado. Acrescentar o suco de limão que cubra e depois o sal. Deixa descansar por 24 horas e depois coar. Este gengibre deve ser desidratado em sol forte por alguns dias, em bandeja coberta com tule para evitar insetos, evitar poeira e à noite recolher para não absorver umidade. Pode secar em estufa ou sala com desumificador. Usar diretamente na boca mastigando-os.

COMPANHEIROS (AS) E AMIGOS (AS):

As plantas possuem poderes e segredos que poucos mortais conhecem, com elas podemos curar, rejuvenescer, proteger, perfumar, temperar e nos alimentar. É um mundo mágico, lindo e simples, basta você plantar e procurar conhecê-las. É um universo ilimitado e apaixonante, venha conhecê-lo.

Angelo Libério Robertina

Eng. Agrônomo – Emater-Pr.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BALBACH, Alfons. A Flora na Medicina Doméstica. 1ª ed., vol. I e II, São Paulo: Ed. Edificações do Lar, 1.969.
- BALBACH, Alfons. As Frutas na Medicina Doméstica. 2ª ed., São Paulo: Ed. Edificações do Lar, 1971.
- BALBACH, Alfons. As Hortaliças na Medicina Doméstica. 3ª ed., São Paulo: Ed. Edificações do Lar, 1971.
- BLAZZI, Eliza S. Saúde Pelas Plantas. 9ª ed., Tatuí-SP.: Casa Publicadora Brasileira, 1.995.
- BONTEMPO, Márcio. Medicina Natural. 1ª ed., Porto Alegre: L e PM. Editores Ltda. 1.995.
- CARDOSO, Alcina Maria S. & GONÇÁLVES, Heitor A. & CARDOSO, Marcos A. B. Ciências – Realidade e Vida. 3º vol. 1ª ed., Belo Horizonte: Editora Lê, 1.989.
- CASTRO, L.O. & CHEMALE, V.M. Plantas medicinais, condimentares e aromáticas. 1995.
- CORRÊA JUNIOR, Cirino. & MING, Lin Chau. & SCHEFFER, Marianne C. Cultivo de Plantas Medicinais, Condimentares e Aromáticas. 2ª ed., Jaboticabal-SP.: Ed. FUNEP, 1.994.
- CORRÊA, A. D. et al. Plantas medicinais: do cultivo à terapêutica. 1998.
- FURLAN, M.R. Cultivo de plantas medicinais. 1998.
- JOLY, Aylthon Brandão. Botânica – Introdução à Taxonomia Vegetal. 9ª ed., São Paulo: Companhia Ed. Nacional. Ed.Univ.S.Paulo, 1985.
- KÖRBES, Vunibaldo Cirino Irmão. Plantas Medicinais. 49ª ed., Francisco Beltrão-Pr.: Ed. Grafite, 1.995.
- MARTINS, E. R. et al. Plantas Medicinais. 1995.
- PANIZZA, S. Cheiro de mato. 1997.
- SILVA, Irenice. & SANT'ANA, Débora de Mello Gonçalves. & NETO, Márcio Hulener de Miranda. Noções Sobre o Organismo Humano e Utilização de Plantas Medicinais. 1ª ed. Cascavel-Pr.: Ed. Educativa, 1.995.
- TESKE, Magrid. & TRENTINI, Anny Magaly M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia. 3ª ed. Curitiba-Pr.; Ed.Herbarium, 1.997.

- Obs.: - Apostilas “populares” da Pastoral da Saúde e Pastoral da Criança;
- Anotações das aulas da disciplina de Plantas Medicinais, do curso de Agronomia, da UEM-Universidade Estadual de Maringá, com a profª. Maria Eugênia;
 - Apontamentos pessoais elaborados pela Profª. Maria Eugênia, da UEM-Universidade Estadual de Maringá;
 - Conhecimento Popular, uso e costume regional.