

# ALECRIM



---

Na Grécia antiga, ele era erva para toda obra -- de cosméticos a incensos, passando por enfeite de coroas. Rico em óleos essenciais como limoneno e cânfora, hoje seu uso medicinal mais comum é em compressas para aliviar contusões e hematomas. Diminui as dores provocadas por doenças reumáticas e articulares.

**Nome científico:** Rosmarinus officinalis

**Nomes populares:** Alecrim, alecrim-da-horta, alecrim-de-cheiro, rosmarino, erva-da-graça, libanotis

**Fins medicinais:** Há indícios de que seus princípios ativos combateriam enxaquecas, para lapsos de memória e baixa de imunidade, diminui dores reumáticas e articulares.

**Como usar:** Dilua 1 colher de café de óleo essencial de alecrim em 1 xícara de azeite de oliva. Esfregue, então, o óleo na região dolorida com massagens suaves.

# ARRUDA



**Nome popular:** Arruda.

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

**Família:** Rutaceae.

**Origem:** Europa Meridional.

**Propriedades:** Adstringente, analgésica (reduz a dor), antiasmática, antiepiléptica, antiespasmódica (reduz contrações musculares involuntárias), anti-helmíntica (elimina vermes), anti-histérica, antiinflamatória, antinevrálgica (redução de dores do sistema nervoso), bactericida (mata bactérias), calmante, carminativa (eliminador de gases intestinais), cicatrizante.

**Características:** Subarbusto perene, rizomatoso. Cultivada em várias regiões do mundo como planta medicinal e tradicional. Desde a mais remota antiguidade a arruda foi tida na Europa e África com planta mágica (na superstição), usada em rituais de proteção do homem, especialmente crianças, contra o mau-olhado, defesa contra doenças e para a realização de sonhos e desejos. Ainda hoje muitas dessas superstições são mantidas no Brasil. A planta toda exala um forte cheiro, gerado pela presença de seu óleo essencial.

**Parte usada:** Folhas.

**Usos:** A literatura etnofarmacológica cita seu uso em medicina popular na forma de chá como medicação caseira no tratamento de distúrbios menstruais, inflamações na pele, dor de ouvido, dor de dente, febre, câimbras, doenças do fígado, verminose e como abortivo. Segundo estudos farmacológicos, esta planta tem atividades anti-helmíntica (elimina vermes intestinais), febrífuga (antifebril), emenagoga (que provoca menstruação) e abortiva.

**Forma de uso / dosagem indicada:** Pelo menos 2 de suas preparações caseiras são aceitas pela medicina oficial, e o sumo (líquido extraído) obtido por pressionamento das folhas. O chá por infusão no tratamento da menstruação atrasada é preparado adicionando-se água fervente a uma xícara de chá contendo uma colher de café das folhas picadas e usado na dose de duas xícaras por dia. O sumo é empregado para aliviar a dor de ouvido, colocando-se 2 a 3 gotas no ouvido doloroso. O emprego desta planta, tanto por via oral, quanto por via tópica (externa), deve ser feita com muita cautela, devido ao seu efeito tóxico sobre o útero, podendo provocar hemorragias, além de quando sobre a pele, provocar queimaduras severas quando a pele é exposta ao sol.

**Cuidados:** Pode possuir ação hemorrágica devido à suas propriedades emenagógicas (que provoca menstruação), induzindo às vezes ao aborto.

## **Referências bibliográficas:**

Lorenzi, H. et al. 2002. *Plantas Medicinais no Brasil*.

Vieira, L. S. 1992. *Fitoterapia da Amazônia*.

# CANELA



A casca marrom do tronco da canela que chegou a ser a especiaria mais procurada na Europa no século 16. Muito empregada na culinária e até na indústria cosmética -- em perfumes e sabonetes --, ela também é usada como remédio. Há quatro mil anos, na China, já era empregada para tratar problemas gastrointestinais e cólicas menstruais. O óleo essencial, rico em cinamaldeído, age também contra vários micro-organismos e fungos. E, de quebra, inibe moléculas envolvidas no processo inflamatório.

**Nome científico:** Cinnamomum verum

**Nomes populares:** Aneleira, caneleira-da-índia, caneleira-de-ceilão, cinamomo, pau-canela

**Fins medicinais:** Contra gases e má digestão.

**Como usar:** Faça uma decocção com a casca desidratada usando 1 colher de café para cada xícara de água.

**Atenção!** Em indivíduos sensíveis, a canela pode despertar reações alérgicas.

# CAPUCHINHO



**Nome popular:** Capuchinha, Capuchinho.

**Nome científico:** *Tropaeolum majus* L.

**Família:** Tropaeolaceae.

**Origem:** México e Peru

**Propriedades:** Anti-escobúrtica (combate ao escorbuto), anti- séptica (contenção de microrganismos).

**Características:** Planta herbácea rasteira, de 1 a 2 metros de comprimento. Possui flores bastante vistosas, com alto valor ornamental. Suas flores e folhas são comestíveis, podendo ser consumidas na forma de salada, possuindo alto valor nutritivo.

É amplamente cultivada no sul e sudeste do Brasil com fins ornamentais e na medicina caseira, bem como para fins alimentícios. Possuem aroma agradável e sabor picante semelhante ao agrião.

**Parte usada:** Folhas e flores.

**Usos:** É considerada anti-escobúrtica (combate ao escorbuto), anti- séptica (contenção de microrganismos), e empregada como fortificante dos cabelos no tratamento das afecções pulmonares.

**Forma de uso / dosagem indicada:** A infusão de suas folhas com leite tem sido recomendada para afecções pulmonares, e como expectorante (expulsão do muco). Esta é preparada pela mistura de 2 colheres (de sopa) de folhas frescas e amassadas em um pilão com 1 xícara (de chá) de leite quente, tomando-se 1 xícara do coado, 2 vezes ao dia.

Recomenda-se também o seu chá por infusão, preparado adicionando-se água fervente em 1 xícara (de chá) contendo 1 colher (sopa) de folhas frescas ou secas picadas, como diurético (faz urinar) e como desinfetante das vias urinárias. Em uso externo, o extrato alcoólico de suas folhas frescas em mistura com folhas de bardana (*Arctium minus*), é indicado para fortalecer o couro cabeludo, estimulando o crescimento dos cabelos e prevenindo a sua queda. Este deve ser preparado com 2 colheres (de sopa) de suas folhas frescas e igual quantidade de folhas de bardana, amassadas e adicionadas de 1 xícara (de chá) de álcool de cereais a 80% e deixadas em maceração durante 5 dias.

**Cultivo:** Multiplica-se facilmente por estacas, estolões, e sementes.

## Referências bibliográficas:

Lorenzi, H. et al. 2002. *Plantas Medicinais no Brasil*.

Vieira, L. S. 1992. *Fitoterapia da Amazônia*.

## COENTRO MARANHENSE



## COENTRO



Esse tempero que empresta seu sabor forte a comidas tipicamente nordestinas, como o vatapá, foi trazido da África pelos escravos. Depois se tornou popular em todo o país, principalmente na Bahia. Mas, ao mesmo tempo que serve para condimentar pratos da nossa culinária, alguns nem tão leves, ele facilita a digestão e alivia cólicas estomacais. Tudo graças às suas mucilagens, substâncias capazes de proteger a mucosa do estômago e do intestino.

**Nome científico:** Coriandrum sativum

**Nomes populares:** Não Há registros

**Fins medicinais:** O coentro é apontado como um remédio contra a ansiedade.

**Como usar:** Para combater gases e cólicas faça uma tintura com 1 colher de sopa de sementes de coentro secas em 1 xícara de chá de álcool de cereais a 60%, que pode ser encontrado em farmácias. Deixe macerar por 5 dias e coe a mistura. Dilua 20 gotas em 1 copo de água e beba.

**Atenção!** As folhas usadas como tempero são tóxicas se consumidas em grandes quantidades - o que seria necessário para obter um efeito medicinal. Por isso, para aliviar problemas digestivos, recomenda-se as sementes.

## CRAVO DA ÍNDIA



Foram os chineses os primeiros a usar a famosa especiaria, tanto como condimento quanto na medicina, séculos antes de Cristo. Por seu aroma, ela também entrava na composição de perfumes e incensos. No século 16 o cravo se tornou uma mercadoria extremamente valiosa e

virou alvo de disputa entre portugueses e holandeses. Desembarcou no Brasil pelas mãos dos colonizadores. Até hoje seu óleo é usado na odontologia como analgésico e anti-séptico. Rico em eugenol, ele consegue deter a inflamação nas mucosas e combater inchaços.

**Nome científico:** *Syzygium aromaticum*

**Nomes populares:** Rosa-da-índia, craveiro-da-índia, cravoária

**Fins medicinais:** Parece ter uma ação anticoagulante pois inibe a agregação das plaquetas.

**Como usar:** Para prevenir gengivites, faça um antisséptico bucal: adicione 1 xícara de chá de água fervente sobre 1 colher de sopa de cravos e deixe amornar por 10 minutos. Coe e faça bochechos enquanto ainda estiver morno, de duas a quatro vezes ao dia.

**Atenção!** Grávidas só devem consumir o cravo-da-índia em porções comumente usadas na alimentação, porque qualquer excesso é capaz de provocar contrações no útero. O óleo da planta nunca deve ser ingerido. Ele também pode irritar a pele.

## HORTELÃ



**Nome popular:** Hortelã, Hortelã-rasteira

**Nome científico:** *Mentha x villosa*

**Família:** Labiatae (Lamiaceae)

**Origem:** Europa.

**Propriedades:** espasmolítica (reduz contrações musculares involuntárias), antivomitiva (evita vômitos), carminativa (eliminador de gases intestinais), estomáquica (favorece a digestão), e anti-helmíntica (elimina vermes intestinais), por via oral, bem como anti-séptica (contenção de microrganismos) e anti-prurido (redução da coceira), por via local.

**Características:** Erva perene, de 30 a 40 cm de altura, com folhas que possuem aroma forte e característico. Tem grande importância medicinal e social, por sua ação contra microparasitas intestinais, recentemente descoberta. Há muitas espécies de hortelã parecidas, dificultando a escolha da planta certa para fins medicinais, exigindo a obtenção das mudas em locais de confiança.

Desde a mais remota antiguidade, essa e outras plantas são utilizadas como condimento em massas e carnes, bem como para fins medicinais.

**Parte usada:** Folhas

**Usos:** A literatura etnofarmacológica registra como suas propriedades as ações: espasmolítica, antivomitiva (evita vômitos), carminativa (eliminador de gases intestinais), estomáquica (favorece a digestão), e anti-helmíntica (elimina vermes intestinais), por via oral, bem como anti-séptica (contenção de microrganismos) e anti-prurido (redução da coceira), por via local.

**Forma de uso / dosagem indicada:** O tratamento contra ameba e giárdia pode ser feito com o pó das folhas em 3 doses diárias por 5 dias consecutivos.

O pó pode ser preparado a partir das folhas que são colhidas e postas a secar a sombra, em ambiente ventilado, ou na estufa do fogão ou no forno quente, porém apagado, até que fiquem bem secas e facilmente trituráveis. Crianças de cinco a treze anos devem tomar ¼ de colher (de café). Adolescentes e adultos podem tomar ½ colher (de café). O tratamento deve ser repetido após 10 dias, devendo-se observar durante e após ele, os cuidados de higiene pessoal e familiar.

**Cultivo:** No plantio inicial as plantas desenvolvem bem em solos ricos em húmus e umidade. Pode ser multiplicada através de estaquia.

### **Referências bibliográficas:**

*Lorenzi, H. et al. 2002. Plantas Medicinais no Brasil.*

*Vieira, L. S. 1992. Fitoterapia da Amazônia.*

## **LOURO**



Na Grécia antiga, as folhas de louro eram símbolo de glória e imortalidade e coroavam os heróis olímpicos e poetas. Tanto que originaram a expressão "colher os louros da vitória". O símbolo também foi adotado pelos imperadores romanos. Árvore consagrada ao deus Apolo, acreditava-se que o hábito de mascar suas folhas abria a percepção a outras realidades. Atualmente é muito usada para garantir boa digestão, graças aos seus taninos e substâncias amargas. Também tem ação anti-séptica e calmante.

**Nome científico:** Laurus nobilis

**Nomes populares:** louro-comum, loureiro-dos-poetas, loureiro-de-apolos, loureiro-de-presunto

**Fins medicinais:** Age como relaxante muscular e alivia dores e contusões.

**Como usar:** Para acabar com gases e peso no estômago coloque em 1 xícara de chá 1 colher de sobremesa de folhas picadas e adicione água fervente. Abrace por dez minutos e coe. Tome antes das refeições.

## MANJERICÃO VERDE



Pense em orégano e muito provavelmente o que virá à sua cabeça é o tempero espalhado sobre uma deliciosa pizza de mussarela. Apesar de ser mais conhecido por nós brasileiros na forma desidratada, o orégano também pode ser encontrado como folhas frescas e também como óleo, esse último utilizado até como cosmético. Mas você sabe para que serve o orégano?

O orégano seco carrega uma boa parte das propriedades do orégano in natura, mas a planta fresca e seu óleo concentram a maioria dos benefícios do orégano para boa forma e saúde. Tanto o orégano seco quanto as folhas frescas da erva possuem óleos voláteis com propriedades diuréticas, antibacterianas, expectorantes, antioxidantes, entre outras, como veremos logo mais.

### Propriedades do orégano

De origem mediterrânea, o orégano é uma excelente fonte de vitaminas e minerais, além de compostos que permitem seu uso como planta medicinal. Principais ingredientes do orégano:

**Polifenóis:** de 60 a 80% do óleo de orégano é composto de carvacrol, enquanto outros 5% são formados pelo timol, dois polifenóis que conferem ao orégano características antissépticas, anti-inflamatórias e contribuem para a perda de peso;

**Terpeno, pineno, borneol, linalol e terpineno:** óleos essenciais com propriedades antivirais, anti-inflamatórias, antissépticas e anestésicas;

**Vitaminas:** A, C, K e complexo B;

**Minerais:** zinco, magnésio, cálcio, ferro, manganês, cobre e potássio;

**Ômega 3.**



Veja abaixo os 10 principais benefícios do orégano para boa forma e saúde. Descubra para que serve esse nosso tempero tão conhecido.

### **Ajuda a perder peso**

Imaginar que o orégano emagrece pode parecer um pouco difícil quando estamos acostumados a associar o tempero a um prato tão calórico como a pizza, mas a verdade é que o [óleo de orégano auxilia na perda de peso](#). Essa propriedade do orégano se deve à presença do carvacrol, o composto ativo do orégano que pode prevenir ganho de peso através da modulação de alguns genes e da redução da inflamação no tecido adiposo branco. taxas menores de colesterol e triglicérides. Após análise da função genética, notou-se que os genes envolvidos na formação de novas células de gordura foram suprimidos devido ao uso do carvacrol.

O óleo de orégano também pode ajudar a emagrecer de maneira indireta, reduzindo o apetite. Isso ocorre porque o óleo possui digestão mais lenta que os carboidratos e proteínas, retardando a absorção dos alimentos e prolongando a sensação de saciedade.

Vale lembrar ainda que as folhas frescas de orégano são ricas em fibras, que melhoram o funcionamento intestinal e também prolongam a sensação de saciedade.

## **PIMENTA DO REINO**



---

A pimenta-do-reino (*Piper nigrum*), originária da Índia, foi uma das especiarias que os europeus buscavam quando, em vez de chegar ao Oriente, desembarcaram na América. Por aqui, em lugar dela, se depararam com outras espécies ardidas do gênero *Capsicum*, que também ganharam o nome de pimenta. No Brasil, uma das mais comuns é a dedo-de-moça. Quem responde pelo ardor é uma substância chamada de capsaicina. E esse sabor picante tem várias virtudes: facilita a digestão, alivia dores e alguns estudos sugerem até que acelera o metabolismo, dando uma mãozinha a quem quer perder peso.

**Nome científico:** *Capsicum spp*

**Nomes populares:** Pimenta, piri-piri, malagueta, dedo-de-moça, cumari

**Fins medicinais:** É usada para acelerar o metabolismo e ajuda emagrecer

**Como usar:** Para melhorar a digestão consuma com frequência e em doses bem moderadas (até 5 gramas diárias), ela estimula as funções do estômago.

Atenção! Vale o bom senso: tem gente que é muito sensível ao ardido da pimenta. Quem sofre de úlcera e gastrite, portanto, precisa evitá-la. Há quem diga que o uso excessivo provocaria hemorroidas.

# TOMILHO



Seu nome deriva do grego "thymus", que significa coragem. Na Grécia, acreditava que ele aumentava a força e a sabedoria. Hoje, porém, o tomilho é bem conhecido por seus dotes culinários. Ele acentua o sabor de carnes e peixes e entra até em algumas receitas doces. Mas, além de saboroso, é antisséptico. Essa ação se deve aos óleos essenciais, principalmente o timol. Esse composto tem ainda um efeito expectorante e ajuda a aliviar sintomas de tosse e bronquites.

Nome científico: *Thymus vulgaris*

Nomes populares: Timo

**Como usar:** Para tosse e resfriado, coloque 1 colher de sopa de flores e folhas de tomilho em 1 xícara de água fervente. Abafe por cinco minutos e coe. Se quiser, adoce com mel ou açúcar. Beba duas ou três vezes ao dia.

Atenção! Remédios caseiros com tomilho não deveriam ser usados por quem sofre de úlceras e hipertireoidismo, crianças menores de 2 anos, grávidas e mulheres que estão amamentando.

# URUCUM



**Nome popular:** Urucum, Urucu, Urucuzeiro, Açafrão, Falso-açafrão

**Nome científico:** *Bixa orellana* L.

**Família:** Bixaceae.

**Origem:** América Tropical, incluindo Amazônia brasileira.

**Propriedades:** Estomáquica (favorece a digestão), tonificante do aparelho gastrointestinal, antidiarréica, antifebril (combate a febre), e antigripal.

**Características:** Arbusto grande ou árvore pequena, de 3 a 5 metros de altura. Flores róseas muito vistosas. Seu fruto é coberto por espinhos flexíveis de cor vermelha, esverdeada ou parda, com sementes de cor vermelha, de odor característico. É cultivada para uso doméstico e industrial, principalmente no Peru e em menor escala no Brasil, Paraguai e Bolívia.

O pigmento das sementes é usado desde os tempos remotos pelos indígenas do Brasil para pintar a pele, como ornamento ou como proteção contra insetos e queimaduras por exposição ao sol. É também amplamente utilizado como corante de alimentos (colorau) na cozinha nordestina.

O extrato concentrado das sementes do urucu é utilizado pela indústria de enlatados de carne, margarina e cosméticos, em substituição aos corantes sintéticos. É empregado também para melhorar a coloração das gemas dos ovos, bem como na coloração de assoalhos. Os níveis de vitamina A pequenos quando comparados com outras fontes.

**Parte usada:** Sementes.

**Usos:** As sementes são referidas na literatura etnofarmacológica como medicação estomáquica (favorece a digestão), tonificante do aparelho gastrointestinal, antidiarréica, antifebril (combate a febre), bem como para o tratamento caseiro das palpitações do coração, crises de asma, coqueluche e gripe.

**Forma de uso / dosagem indicada:** Empregado na medicina popular na forma de chá ou maceradas em água fria, ou ainda como xarope nos casos de faringite e bronquite.

A massa semi-sólida obtida da maceração das sementes é usada externamente no tratamento de queimaduras, especialmente para evitar a formação de bolhas e internamente como afrodisíaca, enquanto o cozimento das folhas (decocto) é bebido para atenuar os enjoos da gravidez. Estas propriedades, no entanto, não foram ainda confirmadas pela ciência.

## Referências bibliográficas:

Lorenzi, H. et al. 2002. *Plantas Medicinais no Brasil*.

Vieira, L. S. 1992. *Fitoterapia da Amazônia*.

