



uergs

Universidade Estadual do Rio Grande do Sul

PPGAS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM AMBIENTE E SUSTENTABILIDADE

**TEREZA E AS PLANTAS
MEDICINAIS:
USOS E MEMÓRIAS NO
VALE DE MAQUINÉ/RS**

Amanda Pelisser
Cristiano Pelisser
Dilton de Castro
Márcia dos Santos Ramos Berreta
Autores



**TEREZA E AS PLANTAS
MEDICINAIS: USOS E MEMÓRIAS
NO VALE DE MAQUINÉ/RS
1ª Edição**

Autores

Amanda Pelisser

Cristiano Pelisser

Dilton de Castro

Márcia dos Santos Ramos Berreta

Universidade Estadual do Rio Grande do Sul
Programa de Pós-Graduação em
Ambiente e Sustentabilidade

São Francisco de Paula

Uergs

2023

AUTORES

Amanda Pelisser
Cristiano Pelisser
Dilton de Castro
Márcia dos Santos Ramos Berreta

COMITÊ EDITORIAL

Aline Reis Calvo Hernandez - UFRGS
Dilton de Castro
Elaine Biondo - UERGS
Ketulyn Fuster Marques - SEMA/RS
Marcelo Gules Borges - UFSC
Marlise Amália Reinehr Dal Forno - UFRGS

PREFÁCIO

Dilton de Castro

Fotografias

Amanda Pelisser

Bibliotecário Responsável

Marcelo Bresolin - UERGS

Capa, diagramação e projeto gráfico

Cristiano Pelisser

Revisão de texto

Juliana Orsi Vargas Strassburger - UERGS

*Todos os direitos reservados.

© 1. ed. 2023 – Autoras (es) da Publicação e Uergs.



Creative Commons License

E-book – PDF

Catálogo de publicação na fonte (CIP)

T613 Tereza e as plantas medicinais: usos e memórias no Vale de Maquiné/RS
/ Amanda Pelisser, *et al.* – São Francisco de Paula: Uergs, 2023.

Série Ambiente e Sustentabilidade, n. 9
105 f. il. E-book

Orientadora: Prof.^a. Dra. Márcia dos Santos Ramos Berreta
Coorientador: Me. Dilton de Castro (ANAMA ONG)
ISBN 978-65-86105-71-1

Produto Técnico (Mestrado Profissional) – Universidade Estadual
do Rio Grande do Sul, Mestrado Profissional em Ambiente e
Sustentabilidade, Unidade em Hortênsias, 2023.

1. Etnoecologia. 2. Conhecimento Popular. 3. Plantas Medicinais.
I. Pelisser, Amanda. II. Pelisser, Cristiano. III. Berreta, Márcia dos
Santos Ramos. IV. Castro, Dilton de. V. Universidade Estadual do Rio
Grande do Sul, Mestrado Profissional em Ambiente e Sustentabilidade,
Unidade em Hortênsias, 2023. VI. Título.

Bibliotecário Marcelo Bresolin CRB 10/2136

DEDICATÓRIA

A minha avó Tereza (*in memoriam*)

A saudade de ti é imensurável, não se pode imaginar, calcular e nem medir. É difícil ainda conviver sentindo a tua falta, mas a todo instante te sinto presente. Sua memória me enche de gratidão e de paz na alma, pois tenho absoluta certeza de que tive a melhor avó do mundo. Tuas palavras e ensinamentos me fizeram forte o suficiente para descrever a tua história!

Por vezes, parece difícil, mas as lágrimas que estendo, não pense a senhora que são de tristeza...pelo contrário, são de alegria e exultação pelo lindo exemplo de sabedoria que nos deixou!

Portanto, dedico esta publicação para senhora, minha avó. Você que foi e continuará sendo a minha inspiração. Este era o teu sonho antes da partida! Sempre quisestes falar das tuas experiências de vida, de resgatar e preservar as plantas da natureza e propagar a fé. Hoje, donde estás, quero que sintas o meu abraço de felicidade, pelo sonho que pensamos juntas e que agora se torna realizado.

SOBRE OS AUTORES



AMANDA PELISSER

Bióloga e Professora de Educação Infantil; mestranda do Programa de Pós-graduação em Ambiente e Sustentabilidade (PPGAS) pela Universidade Estadual do Rio Grande do Sul.



MÁRCIA DOS SANTOS RAMOS BERRETA

Doutora em Geografia e docente do Mestrado Profissional em Ambiente e Sustentabilidade da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul.



CRISTIANO PELISSER

Arquiteto e Urbanista formado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

SUMÁRIO

Prefácio	08
Apresentação.....	12
Orientações gerais	15
Modos de preparo das plantas medicinais	16
Medidas de referência	18
Algumas plantas medicinais usadas por Tereza	20
Abacateiro (<i>Persea americana</i> Mill.)	21
Agrião (<i>Nasturtium officinale</i> R.Br.)	23
Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i>) L.	25
Babosa (<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.)	27
Bardana (<i>Arctium lappa</i> L.)	29
Camomila (<i>Matricaria recutita</i> L.)	31
Cana-cidreira (<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf.)	33
Catinga-de-mulata (<i>Tanacetum vulgare</i> L.)	35
Confrei (<i>Symphytum officinale</i>) L.	37
Couve (<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>acephala</i>)	39
Dente-de-leão (<i>Taraxacum officinale</i> F.H. Wigg.)	41
Erva-de-bugre (<i>Casearia sylvestris</i> Sw.)	43
Espinafre (<i>Tetragonia tetragonoides</i> (Pall.) Kuntze)	45
Espinheira-santa (<i>Maytenus Illicifolia</i> Mart. ex Reissek.)	47
Fel-da-terra (<i>Centarium erythraea</i> Rafn.)	49
Funcho (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	51
Guaco (<i>Mikania glomerata</i> Spreng.)	53

Hortelã	
(<i>Mentha piperita</i> var. <i>citrata</i> (Ehrh) Briq.)	55
Malva (<i>Malva sylvestris</i>) L.	57
Marcela	
(<i>Achyrocline satureioides</i> (Lam.) DC.)	59
Pariparoba (<i>Piper umbellatum</i> L.)	61
Parreira (<i>Vitis vinifera</i> L.)	63
Picão-preto (<i>Bidens pilosa</i>) L.	65
Poejo (<i>Mentha pulegium</i> L.)	67
Salsa (<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss.)	69
Sálvia (<i>Salvia officinalis</i>) L.	71
Urtigão-do-mato	
(<i>Urera baccifera</i> (L.) Gaudich.ex Wedd.)	73
Algumas receitas	76
Referências	80
Glossário	84
Índice Remissivo.....	86
Registros fotográfico de plantas medicinais.....	90

PREFÁCIO

Esta obra exala os aromas das plantas medicinais e o conhecimento popular unido ao acadêmico. A essência etnoecológica é cultivada pela bióloga e mestranda Amanda Pelisser, com seu amor sempre expresso pela sua avó, Dona Tereza. A orientação da professora Márcia Berreta e as ilustrações do Cristiano Pelisser, fertilizam e colore a obra tal como Dona Tereza fazia em seu quintal medicinal.

É um ganho para o pequeno município de Maquiné, situado entre os contrafortes da Serra Geral e a Planície Costeira do Rio Grande do Sul. Neste território onde se encontra algumas das últimas áreas de Mata Atlântica do sul do país, os temas socioambientais vêm ganhando destaque no cotidiano. Por vezes, em função do clima e as consequências que a estiagem ou enchentes trazem aos moradores, muitos deles vivendo da agricultura e diretamente dependente da água para a produção e economia. O que está acontecendo com o clima? Uns meses atrás, o município estava em situação de emergência; agora está sofrendo com enchentes. O que se passa em mudança climática global e quais as consequências neste rincão, é um tema cada vez mais pautado nas mais diversas rodas, conselhos, comitês local e regional. Outras vezes, a questão ambiental tem sido trazida como oportunidade para que o desenvolvimento (e não apenas crescimento econômico) considere aquilo que a natureza oferta nesse rico e belo espaço:



cascatas, trilhas, fauna, plantas medicinais, plantas alimentícias não convencionais, abelhas nativas, riqueza de espécies, espaço para agroflorestas... sociobiodiversidade e economia solidária. Esta obra dá visibilidade a um dos usos sustentáveis de produtos florestais, cultivados há décadas em Maquiné, por uma mulher nativa de Maquiné e perpetuada pela sua neta, também nascida nesta cidade. É um orgulho. Isto representa também uma certa autonomia da indústria farmacêutica, oriunda de uma época onde a farmácia era o próprio quintal. Já faz um tempo que a indústria sabe desse conhecimento popular e dele vem se apoderando, biopirataando e patenteando remédios, para vender aos locais...

Para a ciência e PPGAS/UERGS é mais um avanço na etnoecologia, ciência que aproxima o rigor do saber científico com a experiência vivida das comunidades, neste caso mais especificamente, no uso de plantas medicinais, com seus nomes científicos e populares, como preparar, quais partes usar e para que finalidade. Muitas dessas plantas são alimentícias, medicinais e condimentares ao mesmo tempo. Essa biodiversidade está nas beiras das estradas, em terrenos abandonados, em cultivos de quintais; e esta obra, fruto de um mestrado da Universidade Estadual do Rio Grande do (UERGS), difunde esse conhecimento para além das paredes acadêmicas, realçando o caráter social de uma universidade pública, ultimamente tão difamada pelo ódio daqueles que preferem deixar a população na ignorância e assim facilitar seu domínio



político.

O convívio que tive com Dona Tereza foi curto, mas um privilégio. Guardo a serenidade que ela emanava, tanto pela sua experiência de vida como pelo perfume das flores de seus chás e que aqui está traduzido em ilustrações e orientações de uso medicinal.

Dilton de Castro, ecólogo, mestre em Geografia,
associado da ong ANAMA





APRESENTAÇÃO

O presente livro que leva como título "Tereza e as Plantas Medicinais: Usos e Memórias no Vale do Município de Maquiné/RS" é um produto educacional gerado a partir do Programa de Mestrado Profissional em Ambiente e Sustentabilidade (PPGAS). O intuito desse guia é apresentar, por meio de um levantamento etnobotânico, informações sobre as plantas medicinais mais usadas por minha avó Tereza, a todos que têm interesse pelo assunto.

Dona Tereza possuía uma relação com as plantas medicinais e, por intermédio de sua utilização, construiu saberes em relação as mesmas, redescobrando suas utilidades medicinais, passou a fazer garrafadas para o tratamento de alguns males, e sempre que alguma enfermidade a acometia, era ao chá que recorria. Detentora de um gigantesco dom espiritual, deixava-se guiar pelo amor e pela sabedoria do Divino Espírito Santo. Dizia que as ervas da natureza são obras Deus e Ele era o remédio para toda doença. Sua fé foi propagando-se em muitos corações, originando fortaleza, esperança e confiança no amor de Deus. Desde os últimos momentos de sua presença aqui conosco, se dedicou a cuidar das plantas e a fazer os seus remédios caseiros. Dizia-me que se pudesse gostaria de escrever um livro de suas receitas. O seu maior desejo era de que sua história continuasse e fosse compartilhada!



A utilização de plantas medicinais, especialmente na atenção à saúde tem prosperado muito ao longo dos tempos. Portanto, para se tomar um chá com finalidades medicinais, é preciso conhecer bem a planta e reconhecer os sinais e sintomas dos males. Também é preciso conhecer o modo do seu preparo e uso adequados, os cuidados ao utilizá-las, o seu cultivo e secagem.

Assim, esta publicação foi baseada em estudos e pesquisas sobre as plantas medicinais mais utilizadas por minha avó Terezinha (como preferia ser chamada), de modo que possa ser apresentado ao leitor alternativas seguras e saudáveis que podemos incluir na nossa rotina.

Dessa forma, com base em referências científicas, apresenta-se a planta com seu nome popular, acompanhada pelo seu nome científico, uma breve descrição, sua utilidade medicinal, a parte usada, o modo de uso e outras orientações, a fim de se obter a ação desejada.

Preenchidos de um sentimento de gratidão, desejamos boa leitura, bom uso e bons chás!

Amanda Pelisser



ORIENTAÇÕES GERAIS

Para secar e guardar, as ervas devem ser colhidas entre 9 e 10 horas da manhã, para não ficarem úmidas com o orvalho. Recomenda-se sempre escolher as folhas mais velhas e descartar as folhas machucadas, escuras ou com mofo. Para secar orienta-se colocar em um local limpo e arejado, sempre à sombra, podem ser penduradas ou sobre uma mesa, desde que haja ar corrente. Com as cascas e raízes fazer o mesmo.

Para conservar as ervas por mais tempo, depois de secá-las, aconselha-se guardar em vidros bem tampados para que não entre umidade; rotulá-las, indicando a data, para que servem e como usá-las.



MODOS DE PREPARO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Existem diferentes métodos que transformam as plantas medicinais em remédios. O método mais usado é o que emprega a planta medicinal em um líquido extrator, com ou sem calor. Toda preparação que usa água, é denominada de chá. Os chás podem ser preparados por **infusão**, **maceração** e **decocção**. Não aconselhamos usar água clorada ou com flúor.

Preparação dos chás

Infusão: É utilizado para folhas, pétalas e flores. Primeiro, costuma-se ferver a água. Depois, separa-se a erva numa panela de barro, de cerâmica ou inox e despeja-se a água fervente sobre a erva. Tapa-se a panela, deixando a erva descansar por até 5 minutos, para ervas verdes e até 10 minutos para ervas secas.

Maceração: Nesta preparação, deixa-se a erva desejada de molho na água à temperatura ambiente de 6 a 12 horas, no caso de flores, folhas ou sementes e por 24 horas, se forem usados talos, cascas, raízes.

Decocção: Utiliza-se as partes duras da planta: cascas, raízes, folhas duras ou em textura de couro. Leva-se a erva ao fogo de 1 a 15 minutos. Quanto mais dura for a parte da planta, mais tempo deve ferver. Retirar do fogo, deixar amornar e beber.



Cataplasma: A erva é triturada para ser aplicada na inflamação, diretamente na região afetada. Pode ser aquecida ou não e colocada entre as duas faces de um pano ou gaze limpos, sendo colocada no local de dor.

Compressas: Assim como os cataplasmas, as compressas agem diretamente sobre a região afetada. Mergulhar um pano limpo ou pedaço de algodão no chá ou suco da planta e aplicar quente (para inflamação) ou frio (para dor, age como analgésico), sobre o local indicado. Renovar frequentemente.

Inalação: Nesta preparação se aproveita a ação combinada de vapor de água quente com aroma das ervas. Coloca-se água fervendo sobre a planta aromática dentro de uma vasilha. Aspira-se o vapor pelo nariz, por meio de um funil de papel. Manter cuidados para evitar queimaduras.

Unguento/pomada: Juntar o sumo ou o chá bem forte da planta com a gordura animal ou vegetal (costuma-se usar banha de porco e cera de abelha) e aquecer no fogo, deixar derreter. Misturar até que esfrie e fique cremoso.

Xarope: É uma preparação de líquido mais espesso, usa-se açúcar mascavo ou mel. Coloca-se para ferver as ervas maceradas, ou o suco delas, junto com o açúcar. Depois de pronto, deve ser coado e conservado na geladeira, em garrafas escaldadas e de preferência escuras. Sempre antes de tomar, agitar o líquido.

Banho: Lavar a parte indicada com o chá da planta.

Banho de assento: Colocar o chá em uma bacia e sentar dentro de 15 a 20 minutos.

MEDIDAS DE REFERÊNCIA PARA AS PLANTAS MEDICINAIS



Colher de sopa: 15 ml/ 3g



Colher de sobremesa: 10 ml/ 2g



Colher de chá: 5 ml/ 1g



Colher de café: 2,5 ml/ 0,5g



Xícaras das de chá= 150 ml
Xícara das de café= 50 ml

Fonte: RDC nº 10, de 9 de março de 2010.





**ALGUMAS DAS PLANTAS
MEDICINAIS USADAS
POR TEREZA**



ABACATEIRO

(*Persea americana* Mill.)

Rico em informações etnofarmacológicas, seus frutos superam qualquer outro em proteínas, vitaminas e sais minerais.

Uso popular: É usado popularmente em afecções hepáticas, doenças renais e vias urinárias, cistites, diarreias, disenterias, gases intestinais e estomacais, distúrbios das vias urinárias, para regularizar o fluxo menstrual e liberar a menstruação.

Infusão: Colocar 1 colher (sobremesa) de folhas secas para 1 litro de água e tomar 1 a 2 xícaras ao dia.

O caroço do fruto, pela sua ação anti-inflamatória, associado com a cânfora, aconselha-se ralar e deixar imerso no álcool, por 15 dias. Após, fazer compressas locais, 3 vezes ao dia, para dores nas articulações.

Cuidados: Gestantes devem evitar o uso do chá.

(LORENZI; MATOS, 2021; VIEIRA, 1992).





Selmer.





AGRIÃO

(*Nasturtium officinale* R.Br.)

Amplamente cultivada no Brasil e no mundo como hortaliça de grande valor nutritivo, é, contudo, também muito utilizada na medicina tradicional em várias regiões do país.

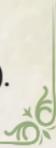
Uso popular: Possui propriedades diuréticas, vermífugas, cicatrizantes e expectorantes. Estimulante e tônica dos órgãos digestivos, é empregada no combate ao raquitismo, anemia, contra afecções escorbúticas e broncopulmonares.

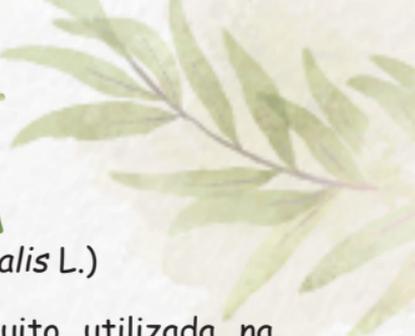
Modo de uso: Para tosse e bronquite, é recomendado o seu xarope preparado com 1 colher de sopa de folhas e ramos picados em 1 xícara de água em fervura. Adicionar 1 xícara (chá) de açúcar e ferver novamente até derreter; acrescentar 1 colher (sopa) de mel. Coar e tomar 1 colher (sopa) 2 a 3 vezes por dia.

Para fraqueza e anemia, recomenda-se seu uso em formas de saladas e sucos.

Cuidados: Mulheres grávidas devem evitar seu uso.

(LORENZI; MATOS, 2021; VIEIRA, 1992).





ALECRIM

(*Rosmarinus officinalis* L.)

Planta aromática e muito utilizada na culinária como tempero, é também utilizada como medicinal em vários países.

Uso popular: Na forma de chá para casos de má digestão, gases no aparelho digestivo, dor de cabeça, dismenorreia (dor pélvica), esgotamento cerebral, fadiga, cansaço, estresse e falta de memória. Estudos sobre esta planta, permitiu selecionar como indicação aceita internacionalmente, no tratamento caseiro nos casos de hipertensão (pressão alta), problemas digestivos, perda de apetite e externamente, nos sintomas de reumatismo. Possui propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes e antissépticas.

Infusão: Uma colher de chá de folhas, para uma xícara das de chá. Tomar 2 xícaras ao dia, antes ou após as refeições.

Para uso em banhos e lavagens locais, recomenda-se fazer uma infusão com 15 colheres (sopa) de folhas, para 1 litro de água.

Cuidados: Evitar o uso em gestantes e crianças.

(CORREA; MING; SCHEFFER, 1991; SOUZA; MATOS,1991).





BABOSA

(*Aloe vera* (L.) Burm. f.)

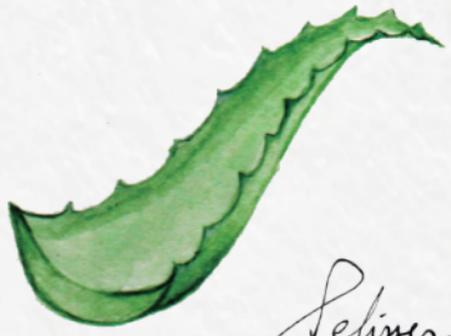
É uma planta suculenta, amplamente conhecida na cultura popular mundial e brasileira. Mede até 1 m de altura, caracterizando-se por suas folhas grossas dispostas em roseta.

Parte usada: Gel extraído das folhas.

Uso popular: Cicatrizante em casos de queimaduras e ferimentos superficiais da pele, eczemas, hemorróidas inflamadas, contusões, entorses, dores reumáticas e picadas de insetos, além de ser muito usada pelas mulheres para o trato dos cabelos.

(LORENZI; MATOS, 2021; WENDLING, 2009).





Selina.





BARDANA

(*Arctium lappa* L.)

Conhecida desde a antiguidade na medicina caseira, se caracteriza pelo seu caule robusto, por suas folhas grandes, flores pequenas e frutos espinhosos semelhantes ao carrapicho, de cor roxo escuro.

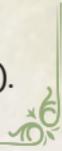
Uso popular: Raízes e folhas são usadas como depurativo, diurético, anti-reumático (gota) e desintoxicante do fígado; também como analgésico local (folhas aquecidas) para cólicas infantis e dor de ouvido. Possui ainda ação bactericida e anti-inflamatória.

Em forma de cataplasma, auxilia no tratamento de cicatrização, de eczemas, alergias, seborreias, caspa e queda de cabelo, furúnculos, picadas de insetos e de animais peçonhentos. Suas propriedades antissépticas ajudam a limpar a pele.

Infusão: 2 colheres (sopa) de folhas frescas em 1 litro de água. Tomar 2 xícaras ao dia.

Decocção: 5 colheres (sobremesa) de raízes picadas para 1 litro de água.

(LORENZI; MATOS, 2021; WENDLING, 2009).





Selmer.





CAMOMILA

(*Matricaria recutita* L.)

Planta de aroma agradável e delicado, podendo atingir até 1 metro de altura, se destacando com suas lindas flores miúdas, semelhantes a margaridas brancas com o miolo amarelo. É considerada uma das plantas de uso mais antigo pela medicina tradicional europeia.

Partes usadas: Inflorescências.

Uso popular: Possui ação depurativa (purifica o organismo), diurética, bactericida, fungicida, cicatrizante, emoliente (amacia e suaviza a pele) anti-inflamatória e calmante. É usada internamente em cólicas infantis, menstruais e pós-parto. Para distúrbios gastrointestinais e friagens em geral, cólicas abdominais, prisão de ventre. Externamente, a camomila é empregada em doenças da pele e mucosas em geral. Os banhos de assento são indicados para hemorroidas, alergias, assaduras. Também é utilizada, para queda de cabelo, abcessos, feridas e furúnculos.

Infusão: 1 colher (sobremesa) de flores de camomila para 1 xícara (chá) de água fervente.

Cuidados: Evitar em gestantes.

(LORENZI; MATOS, 2021; WENDLING, 2009).





Selmer.





CANA CIDREIRA

(*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.)

Também conhecido como capim-cidrô ou capim-limão é uma erva que exala um aroma delicioso, devido a presença de um óleo essencial em suas folhas. É formado por touceiras compactas e grandes, podendo atingir 1-2 metros de altura.

Usos populares: Suas folhas são muito usadas na forma de infusão, como calmante, antiespasmódico, diurético, sedativo, relaxante muscular. Para enxaqueca tensional, insônia, nervosismo e ansiedade, bem como para pressão alta, tosses e gases.

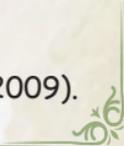
Outros usos: Aumenta a secreção do leite.

Infusão: 10 colheres (sobremesa) de folhas picadas ou trituradas, para 1 litro de água fervente. Tomar ao dia 3 xícaras.

Outros:

- Evitar em gestantes;
- Evitar em pessoas com a pressão baixa;
- Não usar com frequência.

(LORENZI; MATOS, 2021; WENDLING, 2009).





Selina.





CATINGA-DE-MULATA

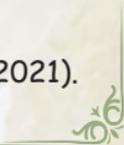
(*Tanacetum vulgare* L.)

De cheiro forte e flores amareladas, a palma crespa, tanásia ou erva são marcos, como também é conhecida, é cultivada como ornamental e medicinal. No passado camponeses possuíam o hábito de secá-las e depois espalhar pela casa para afugentar as moscas e traças e repelir as pulgas.

Uso popular: É usada principalmente como vermífuga e também para hemorroidas, na forma de banhos. Raramente é usada via oral, apenas para facilitar a menstruação, aliviar náuseas e estimular o apetite, quando atribuídas às suas preparações caseiras. Enquanto que o bochecho de seu chá, na literatura etnofarmacológica é indicada para aliviar a dor de dente. Extratos da planta apresentaram atividade anti-inflamatória, antioxidante, antimalárica, hipoglicemiante.

Cuidados: Seu uso é contraindicado para mulheres grávidas e na amamentação.

(GUERREIRO *et al.*, 2016; LORENZI; MATOS, 2021).





Selinum.





CONFREI

(*Symphytum officinale* L.)

Planta utilizada na medicina popular, desde os tempos mais remotos devido suas propriedades terapêuticas. Cresce rapidamente formando touceiras. Possui folhas grandes e suas flores se destacam pelas tonalidades que variam de azul, ao roxo e ao amarelo-claro, florescendo durante todo o verão.

Partes usadas: Folhas e raízes.

Usos populares: É indicado para diversas afecções, como anti-inflamatório e cicatrizante de feridas, úlceras varicosas, furúnculos e irritações da pele. É usado cataplasma das raízes para o tratamento caseiro de fraturas dos ossos, queimaduras e picadas de insetos.

- Não se deve aplicar externamente sobre feridas abertas.

- Somente uso externo, sob a forma de cataplasma, pomada ou compressa.

(ALONZO, 2004; LORENZI; MATOS, 2021; MICHALAK, 1997).





Selimer.





COUVE

(*Brassica oleracea* L. var. *acephala*)

Também conhecida como couve-comum e couve-manteiga, é originária do continente Europeu. Seu consumo vem aumentando de maneira gradativa devido, às novas maneiras de utilização na culinária e às recentes descobertas da ciência quanto às suas propriedades nutricionais e medicinais.

Princípios ativos: Destaca-se quanto ao maior conteúdo de proteínas, carboidratos, fibras, cálcio, ferro, iodo, vitamina A, niacina, vitamina C, e K. Contêm elevados níveis de compostos antioxidantes e anticancerígenos. Tais compostos ajudam a melhorar a desintoxicação do organismo, inibem o crescimento de tumores.

Usos populares: Pode ser utilizada em tratamentos contra a anemia e o bócio. Seu sumo é cicatrizante e bom para a vesícula biliar. A couve também auxilia no combate à constipação intestinal.

É bem reconhecida na elaboração do "suco verde detox" (para desintoxicar o organismo e emagrecer) e consumidas cruas na forma de saladas.

(TRANI, *et al.*, 2015).





Selinum.



DENTE-DE-LEÃO

(*Taraxacum officinale* F.H. Wigg.)

Com flores melíferas de cor amarelo vibrante, a chicória silvestre como também é chamada, é utilizada na medicina tradicional há anos, bem como na alimentação humana, em forma de saladas e refogados.

Uso popular: Altamente nutritiva, rica em vitaminas, ferro, fósforo, cálcio e outros princípios ativos, é considerada diurética potente, sendo empregadas suas folhas, capítulos florais e raízes, para dores reumáticas, diabetes anemia, falta de apetite, afecções da pele, hepática e biliares, prisão de ventre e astenia (fraqueza muscular).

Infusão: 1 colher (sopa) de folhas frescas picadas ou da raiz, para uma xícara (chá) de água, tomar 3 xícaras ao dia.

Decocção: 1 colher (sopa) da raiz picada para uma xícara de chá. Tomar 3 xícaras ao dia.

Recomenda-se também, seu extrato alcoólico: amassar 2 colheres (sopa) de raízes e folhas picadas e deixar em repouso por 3 dias em 1 xícara (chá) de álcool de cereais a 75%. Após coado, diluir em um pouco de água 1 colher (chá) e tomar antes das principais refeições.

(LORENZI; MATOS, 2021; PANIZZA, 1998).





Selmer.





ERVA DE BUGRE

(*Casearia sylvestris* Sw.)

Árvore de 4-6 metros de altura com folhas em formato de lança e serrilhadas. Suas flores melíferas, são pequenas e esverdeadas e exalam um aroma de mel, atraindo muitas abelhas, em época de floração.

Uso popular: A preparação de chás usando as folhas dessa planta, elimina o colesterol, ajuda emagrecer, é depurativo e auxiliar nas afecções dos ovários e próstata, inchaço das pernas, devido à má circulação e males do coração. Para problemas de pele, úlceras varicosas e feridas, é usado em forma de banhos e compressas ou cataplasmas de suas folhas novas e maceradas. Possui ação anti-inflamatória, analgésica, depurativa, fungicida, antisséptica.

Infusão: 1 colher (chá) para 1 xícara (chá) de água fervente. Tomar 3 xícaras ao dia.

Cuidados: Evitar em gestantes e lactantes.

(TROPICAL PLANT, 2006; UNIVERSIDADE DO EXTREMO, 2005; WENDLING, 2009).





Selinu.





ESPINAFRE

(*Tetragonia tetragonoides* (Pall.) Kuntze)

Possui folhas triangulares, de cor verde escuro, sendo muito conhecida e utilizada como hortaliça, portanto comumente cultivada nas hortas.

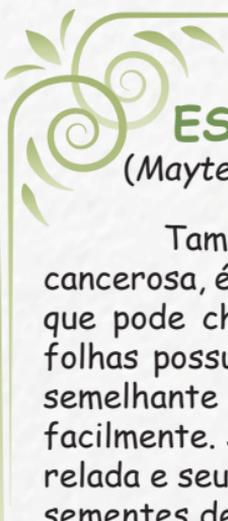
Uso popular: Rico em vitaminas A, C, B, cálcio, ferro, magnésio, cobre, manganês, fósforo, potássio e zinco é indicado para combater anemias e desnutrição. Estudos demonstram seu uso em tratamento de diabetes e colesterol e para tratar afecções intestinais. Além disso, possui efeito antioxidante (proteger as células sadias do organismo) e anti-inflamatório. É consumido cru, cozido ou em saladas.

(CAMBIE; FERGUSON, 2003; MESSIAS, *et al.* 2015; OKUYAMA; YAMAZAKI, 1983; PILLA; AMOROZO; FURLAN, 2006; TAVARES; LANA, 2010).





Selinu.



ESPINHEIRA SANTA

(*Maytenus Ilicifolia* Mart. ex Reissek.)

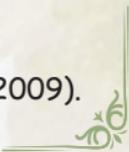
Também conhecida popularmente como cancerosa, é uma arvoreta nativa do Sul do Brasil, que pode chegar até 5 metros de altura. Suas folhas possuem espinhos nas margens e textura semelhante a um couro que pode quebrar-se facilmente. Suas flores são pequenas de cor amarelada e seu fruto vermelho oval, com uma a duas sementes de cor preta.

Uso popular: É indicada para males do sistema digestório, como azia, gastrite, úlcera estomacal, acidez estomacal, lesões estomacais, câncer no estômago, prisão de ventre, flatulência, inflamação intestinal. O cataplasma de suas folhas é aplicado localmente no tratamento de câncer de pele. Estudos mostram a indicação popular também como depurativo do sangue e problemas no sistema urinário.

Decocção: 1 colher (sopa) de folhas para 1 xícara (chá). Tomar 2 xícaras ao dia.

Cuidados: Evitar em crianças, lactantes e gestantes.

(LORENZI; MATOS, 2021; WENDLING, 2009).





Selmer.





FEL-DA-TERRA

(*Centarium erythraea* Rafn.)

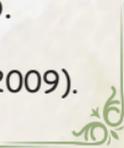
Planta medicinal com tamanho variável de 20 cm a 30 cm, de sabor amargo e flores cor de rosa, com tonalidade lilás. Cresce em terrenos abertos pantanosos, mas também em locais mais secos.

Uso popular: Possui propriedades diuréticas, estomáquicas (favorece a digestão gástrica), anti-inflamatórias, depurativas (atua como, desintoxicante) e calagogas (estimula a contração da vesícula biliar), assim é muito utilizada contra problemas de indigestão, de fígado e vesícula; falta de apetite, azia, prisão de ventre, diabetes, vermes, icterícia e úlceras estomacais.

Decocção: 1 colher (sopa) das folhas, para 1 xícara (chá) de água. Tomar 3 xícaras ao dia.

Cuidados: Evitar o uso em crianças; em doses excessivas pode irritar o sistema digestório.

(CASTRO, 1995; WENDLING, 2009).





Selina.





FUNCHO

(*Foeniculum vulgare* Mill.)

Planta de longa tradição de aroma levemente adocicado, de flores amareladas e folhas rendadas.

Partes Usadas: Toda a planta, mas a semente é a principal fonte de propriedades medicinais.

Uso popular: Elimina gases; azia; flatulência; fraqueza gástrica e intestinal; indigestão; icterícia (pele amarela causada pelo acúmulo de bilirrubina no sangue); enjoos; falta de apetite; aumento de leite materno.

Culinária: Em legumes em conserva, em vinagre com ervas, ainda suas sementes são usadas nos preparos de pães e doces.

Infusão: Uma colher (sopa) de folhas picadas, para 1 xícara de (chá) de água. Tomar 3 vezes ao dia.

Decocção: Uma colher de chá de sementes para uma xícara de chá (150ml).

Cuidados: Não abusar de doses excessivas; evitar em gestantes.

(LORENZI; MATOS, 2021; WENDLING, 2009).





Selinum.





GUACO

(*Mikania glomerata* Spreng.)

Cipó aromático, nativo do Sul do Brasil, com folhas de odor característico quando esmagadas.

Uso popular: Às suas folhas são atribuídas as seguintes propriedades: ação tônica, depurativa, febrífuga, estimulante do apetite e antigripal. Também usado em gargarejos e bochechos, nos casos de inflamação da boca e na garganta. É considerado um excelente expectorante, pois fluidifica as secreções brônquicas e relaxa a musculatura lisa das vias aéreas, eliminando desse modo o catarro.

Infusão: Uma colher (sopa) de folhas picadas, para uma xícara (chá) de água quente. Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

Para ação expectorante, pode ser feito xarope com as folhas na proporção de 1 parte para 10 partes de água, que devem ser fervidas até que se perceba forte odor (cerca de 10min). Adoçar com mel, guardar na geladeira e tomar 1 colher (sopa) de 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados:

- Evitar o uso em crianças e grávidas.
- Em altas doses ou uso contínuo pode causar taquicardia, vômitos e diarreia.

(LEAL, 2000; MATOS, 2002).





HORTELÃ

Mentha piperita var. *citrata* (Ehrh) Briq.

Erva aromática, com odor característico mentolado e refrescante, utilizada desde a antiguidade, como condimentos de carnes e massas, bem como, para fins medicinais, cosméticos e alimentícios.

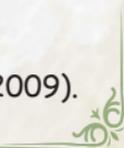
Uso popular: Tosse, asma, bronquite, sinusite, cólicas, prisão de ventre, má digestão, insônia, dores de cabeça, fadiga geral, verminoses, estimulante do apetite. É também utilizado como condimento, em pratos quentes e saladas.

Infusão: 1 colher (sobremesa) de folhas, para uma xícara (chá) de água fervente. Tomar 3 xícaras ao dia.

Cuidados:

- Não associar seu uso com outras ervas.
- Evitar em gestantes.

(LORENZI; MATOS, 2021; WENDLING, 2009).





Selina.



MALVA

(*Malva sylvestris* L.)

É uma planta utilizada desde a antiguidade, sendo considerada com uso medicinal ou farmacológico no ano 700 a.C. Os gregos e os romanos apreciavam-nas muito. Os pitagóricos, por exemplo, consideravam a malva uma planta sagrada.

Partes usadas: Toda a planta.

Uso popular: Possui ação anti-inflamatória, laxativa, diurética, calmante, emoliente, expectorante, antisséptica. É empregada para afecções catarrais das vias respiratórias; inflamações das vias digestivas, boca, garganta, gengiva, hemorroidas, bem como, nos casos de colite e constipação intestinal. Nas inflamações dos olhos e ouvidos, inflamação da bexiga, para tratar feridas, furúnculos, dor de dente, picadas de insetos e abscessos.

Importante: Nas inflamações externas pode ser usada em forma de compressas, lavagens ou pomadas e banho de assento. Também em forma de bochechos para inflamação da boca e garganta.

Infusão: 1 colher (chá) de flores ou 1 colher (sobremesa), para uma xícara (chá). Tomar 3 xícaras ao dia.

(LORENZI; MATOS, 2021; WENDLING, 2009).



Selina.





MARCELA

(*Achyrocline satureioides* (Lam.) DC.)

Planta medicinal aromática, símbolo do Rio Grande do Sul que cresce espontaneamente em pastagens e beira de estradas.

Uso popular: As flores seca da marcela, eram muito utilizadas antigamente para o preenchimento de travesseiros e acolchoados, exalando o aroma agradável da planta.

Na medicina caseira, é utilizada contra má digestão, azia, diarreia, inflamação da vesícula, cólicas abdominais, menstruação dolorosa, cistite, nefrite, arteriosclerose e dores de cabeça.

Tem efeito analgésico, anti-inflamatório, bactericida, estomáquicas, digestivas, antiespasmódica, adstringente, antioxidante.

Infusão: 1 colher (chá) de flores para 1 xícara (chá) de água fervente. Tomar 3 vezes ao dia.

Cuidados: Evitar em gestantes.

(LORENZI; MATOS, 2021; WENDLING, 2009).





Selinus.





PARIPAROBA

(*Piper umbellatum* L.)

Planta típica do bioma Mata Atlântica, é eventualmente cultivada para fins ornamentais, no entanto, é mais conhecida na medicina popular, onde são empregadas suas folhas, hastes e raízes.

Uso popular: É excelente combatente da retenção de líquido, pelo seu efeito diurético. É indicada para pressão alta, resfriados, baço, fígado, gastrite, azia, úlceras, hemorroidas, asma, miomas no útero, cisto no ovário.

Outros usos: A cataplasma de suas folhas são utilizadas, para furúnculos, feridas e queimaduras leves.

Pesquisas realizadas: Estudos farmacológicos demonstraram que a planta apresentou ação anti-inflamatória, antitumoral (impede o desenvolvimento de células cancerígenas) e fotoprotetora (proteção da pele contra efeitos nocivos do sol).

Infusão: 1 colher (sopa) de folhas para uma xícara (chá) de água fervente.

Decocção: 1 colher (chá) de raízes ou hastes picadas para uma xícara de chá.

Tomar 2 xícaras ao dia.

(SACOMAN, *et al.* 2008; PERAZZO *et al.* 2005; RÖPKE, *et al.* 2005; DA SILVA, *et al.* 2009; WENDLING, 2009).





PARREIRA

(*Vitis vinifera* L.)

É amplamente cultivada, principalmente no Sul do país, para produção de frutos, sucos, doces e utilizadas para fabricação de vinho. Suas folhas de sabor ácido, também são usadas na alimentação, entretanto, é na medicina caseira que seu emprego é mais conhecido.

Uso popular: Reposição hormonal e menopausa.

A esta planta tem se atribuído propriedades adstringente, antisséptica, depurativa, anti-hemorrágica, vasoconstritora, diurética, tônica e estimulante. Estudos evidenciaram seu potencial estrogênico (hormônio presente no organismo feminino) e antiandrogênico (neutraliza os efeitos dos hormônios sexuais masculinos).

Infusão: 2 colheres (sopa) de folhas para 1 xícara (chá) de água fervente. Tomar 3 xícaras ao dia.

(GARLET, 2000; BATTISTI *et al.* 2013; LORENZI; MATOS, 2021).





Selmer.





PICÃO-PRETO

(*Bidens pilosa* L.)

É uma planta que cresce espontaneamente em lavouras agrícolas de todo o Brasil. Embora considerada planta daninha, possui uma longa história de uso na medicina caseira, entre os povos indígenas da Amazônia.

Uso popular: Suas partes são empregadas principalmente contra hepatite; doenças do fígado, icterícia, diabetes, cálculos biliares, cólicas ou desconforto estomacal, azia e má digestão. Estudos comprovam suas propriedades diurética, bactericida e anti-inflamatória.

Infusão: 1 colher (sobremesa) da planta picada, para uma xícara (chá) de água.

Tomar 3 xícaras ao dia.

Cuidados: Evitar durante a gestação.

(DI STASI, 2002; LORENZI; MATOS, 2021).





POEJO

Mentha pulegium L.

É uma planta bastante aromática, possui aroma intenso e penetrante. Se adapta bem em ambientes úmidos próximos a rios e lagos, com solo leve e rico em matéria orgânica. De caule rastejante e subterrâneo (rizoma), o poejo alcança de 30 a 50 centímetros de altura e conta com flores brancas ou lilás.

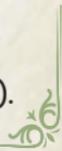
Partes usadas: Partes aéreas.

Uso popular: Antiespasmódico, estimulante, aromático, digestivo, antifebril e em afecções respiratórias (geralmente associado com guaco), para tosses e resfriados, dores estomacais em crianças e para alívio de arrotos (causados pelo excesso de gases intestinais).

Infusão: Uma colher (chá) de planta fresca em uma xícara (chá) de água. Tomar 2 xícaras ao dia durante duas semanas.

Cuidados: Evitar em gestantes.

(LORENZI; MATOS, 2021; WENDLING, 2009).



SALSA

(*Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss.)

Fortemente aromática é considerada a erva condimentar mais usada na culinária, havendo hoje dezenas de cultivares e variedades das mais diferentes formas e tamanhos de folhas.

Princípios ativos: Sais minerais, ferro, cálcio, fósforo, vitaminas A, B, C, K.

Uso popular: É considerada diurética, emenagoga (aumento do fluxo menstrual), sedativa, antisséptica, estimulante, anti-inflamatória. Suas raízes, são indicadas para indigestão, problemas menstruais, cistite, cálculos renais, retenção de urina, anemia, artrites.

Infusão: 1 colher (chá) de raízes picadas, para 1 xícara (chá). Tomar 2 vezes ao dia.

Cataplasma: Amassar 3 colheres (sopa) de folhas frescas e hastes picadas, e aplicar 3 vezes ao dia, na área afetada, para feridas, abscessos e picadas de insetos.

Cuidados: Evitar o uso durante a gravidez.

(LORENZI; MATOS, 2021; PANIZZA, 1998; WENDLING, 2009).



Selinum.



SÁLVIA

(*Salvia officinalis* L.)

Herbácea perene, fortemente aromática de uso milenar, empregada como condimento, como medicinal e também em ornamentação.

Parte usada: Toda a planta.

Uso popular: Indigestão, gastrite, vômitos, diabetes, gengivite, amigdalite, aftas, cólicas menstruais, dores ovarianas. É usada também no tratamento para bronquite e asma, e contra ansiedade, depressão, enxaqueca, suor e salivação excessivos.

Decocção: Ferver por 3 minutos 1 colher (sobremesa) das flores ou folhas na dose de 1 xícara (chá), tomar 3 xícaras ao dia.

Uso especial:

- Para inflamações na boca, esmagar as folhas recém colhidas e aplicar por meia hora no local ou fazer bochechos com o chá.

- Para crises de asma, inalar a fumaça da sálvia.

Cuidados: Evitar o consumo por mulheres grávidas, hipertensos e epiléticos.

(LORENZI; MATOS, 2021; PANIZZA, 1998;
VIEIRA; ALBUQUERQUE, 1998).



Selmer.





URTIGÃO-DO-MATO

(*Urera baccifera* (L.) Gaudich.ex Wedd.)

Nativa do Brasil, ocorrente nos biomas Mata Atlântica, Cerrado e Amazônia, é empregada para usos medicinais diversos, além disso, suas folhas e frutos são comestíveis e utilizados em diferentes preparos culinários.

Uso popular: Rica em vitaminas e sais minerais, possui ação anti-inflamatória, antiviral e antidiabética. Suas folhas são utilizadas para pressão alta e colesterol, o caule para bronquites, reumatismo e manchas da pele, a raiz para pedra nos rins, corrimento vaginal, anti-inflamatória, é utilizada também para anemia.

Infusão: Uma colher (chá) de folhas ou partes aéreas picadas para cada xícara (chá) de água fervente. Tomar 3 xícaras por dia.

Decocção: Raízes/caule: 4 a 6 colheres (chá), para 1 xícara (chá) ao dia.

Cuidados: Não se recomenda o uso durante a amamentação. Não deve ser utilizado por mulheres grávidas.

(FRANCO; FONTANA, 2004;
LORENZI; MATOS, 2021).





*O mérito não consiste em fazer nem em dar
muito, mas, antes, em receber, em amar muito!*

(Santa Teresinha)

— ALGUMAS RECEITAS —

Garrafada para esgotamento, cansaço e como tônico:

Misturar 5 galhos de alecrim e 2 xícaras de mel em 1 litro de vinho. Vedar bem a garrafa, e enterrá-la num local arejado por 15 dias. Após, coar a mistura e tomar 1 colher de sopa, 2 vezes ao dia.

Garrafada para anemia:

1 garrafa de cerveja preta
2 xícaras grande de açúcar mascavo (amarelo)
1 xícara de água
Temperos para dar sabor: cravo, canela em rama, erva-doce, noz-moscada (pequena). Colocar meio potinho de cada.

Ervas:

3 raízes grande de salsa
5 brotos de picão preto
5 pedaços de caule do urtigão
3 folhas de couve caseira
3 brotos de espinafre
10 folhas de dente de leão (radiche da flor amarela)
1 punhado de agrião
3 folhas de catinga de mulata
10 folhas de guaco



Modo de preparo:

Lavar todas as ervas, tirar os espinhos da urtiga antes de colher e colocar tudo junto numa panela, com a cerveja, o açúcar, os temperos e ferver por 12-15 minutos, com a panela tampada. Após, deixar esfriar, coar e colocar numa garrafa limpa e manter na geladeira.

Tomar:

Adultos 2 colheres (sopa) 3 x ao dia; Crianças menores de 8 anos - 1 colher (sopa) 3 x ao dia. Sendo anemia é difícil precisar mais que uma garrafa.

A receita é uma garrafa.

Garrafada para hepatite/fígado:

- 1 garrafa de cerveja preta
- 2 xícaras grande de açúcar mascavo
- $\frac{1}{2}$ xícara de água
- Temperos: cravo, canela em rama, erva-doce, uma noz-moscada. Colocar meio potinho de cada.

Ervas:

- 5 pedaços de caule de urtiga graúda (urtigão)
- 10 folhas de dente de leão
- 3 raízes grande de salsa
- 5 folhas de sálvia
- 5 brotos de picão preto
- 3 a 4 folhas de catinga de mulata
- 4 folhas de abacateiro
- 4 galhinhos de fel da terra

Modo de preparo:

Raspar os espinhos da urtiga antes de colher. Lavar bem todas as ervas, colocar tudo numa panela, acrescentar a cerveja, o açúcar, os temperos.



Ferver 15 minutos com a panela tapada, coar após frio e conservar na geladeira.

Tomar 3 a 4 vezes ao dia, umas 2 colheres (sopa) cada vez.

A receita é uma garrafa, sendo hepatite é difícil precisar mais de uma garrafa. Mas havendo necessidade, após um mês pode repetir a receita.

Pomada milagrosa:

- 6 folhas de confrei
- 8 folhas de catinga de mulata
- 10 folhas de malva (pode substituir por 8 de tansagem)
- 200 gramas de banha de porco
- 2 colheres (sopa) de cera de abelha

Modo de preparo:

Lavar todas as ervas muito bem e enxugá-las com uma toalha. Colocar a banha numa panela, deixar dar uma aquecida e logo acrescentar as ervas. Fritar muito bem, até as ervas ficarem bem sequinhas e escuras. Retirar as folhas e acrescentar a cera de abelha. Coar com um pano, após esfriar conservar em potinhos escaldados.



REFERÊNCIAS

- ALONSO, J. **Tratado de Fitofármacos y Nutraceuticos**. 1 ed. Rosario, Argentina: Corpus Libros, 2004.
- BATTISTI, C. et al. Plantas medicinais utilizadas no município de Palmeira das Missões, RS, Brasil. **Revista Brasileira de Biociências**, v.11(3), 2013.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 10 de 09 de março de 2010**. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e dá outras providências, Disponível em: bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2010/res0010_09_03_2010.html. Acesso em: junho de 2022.
- CORRÊA, Jr., C. Ming, L.C. & SCHEFFER, M.C. **Cultivo de Plantas Medicinais, Condimentares e Aromáticas**. Funep, Jaboticabal, 1994. 151 p.
- CAMBIE R.C.; FERGUSON, L.R. Potential functional foods in the traditional Maori diet. **Mutat Res**. 2003; 523-524:109-17.
- DA SILVA, V.V. et al. Photoprotective effect of Pothomorphe umbellata on UVB radiation-induced biomarkers involved in carcinogenesis of hairless mouse epidermis. **Cutaneous and Ocular Toxicology**, v.28, n.2, p.54-60, 2009.
- DI STASI L. C. **Plantas medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica**. 2ª ed. São Paulo: editora UNESP, 2002.
- FERRETTI, G. M. **Cultura de Plantas Aromáticas e Medicinais**. 1. ed. Lisboa, PT: Publicações, Europa-América.1995.115 p.



FRANCO, I. J.; FONTANA, V. L. **Ervas & Plantas: A medicina dos simples**, 9. ed. Erechim-RS, Editora Livraria Vida Ltda., 2004.

GARLET T. M. B. **Levantamento das plantas medicinais utilizadas no município de Cruz Alta, RS, Brasil**. 2000. Dissertação (mestrado) Programa de Pós-graduação em Botânica, UFRGS - Porto Alegre, 2000.

GUERREIRO, K.K.; BOBEK, V.; SANTOS, V.L.P.; FRANCO, C.R.C.; PAULA, J.P.; FARAGO, P.V.; BUDEL, J.M. Análise farmacobotânica de folha e caule de *Tanacetum vulgare* (L.). **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Campinas, v. 18, n. 1, p. 89-95, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/df/rbpm/v18n1/1516-0572-rbpm-18-1-0089.pdf>>. Acesso em: 05 de set. 2022.

LEAL, L.K.A.M. et al. Antinociceptive and bronchodilator activities of Brazilian medicinal plants containing coumarin: a comparative study. **Journal of Ethnopharmacology**, 70 (2): 151 - 159.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas Mediciniais do Brasil: nativas e exóticas**. 3. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2021.

MICHALAK, E., irmã. **Apontamentos fitoterápicos da Irmã Eva Michalak**. Florianópolis: Epagri, 1997.

MATOS, F.J.A. **Plantas Mediciniais: guia de seleção e emprego de plantas usadas em fitoterapia no nordeste do Brasil**. Imprensa Universitária/Edições UFC, Fortaleza, 2002, 334 p.

MESSIAS, M.C.R.B. et al. Popular use of medicinal plants and the socioeconomic profile of the users: a study in the urban area of Ouro Preto, Minas Gerais, Brazil. **Rev Bras Plan Medic**. 2015; 17(1): 76-104. ISSN 1516-0572.

PANIZZA, S. **Plantas que curam: Cheiro de Mato**. 3 ed. Ibrasa, São Paulo. 1998. 280 p.



PILLA, M.A.C.; AMOROZO, M.C.M; FURLAN, A. Obtenção e uso das plantas medicinais no distrito de Martim Francisco, município de Mogi-Mirim, SP, Brasil. **Acta Bot Bras.** 2006; 20(4): 789-802. ISSN 0102-3306.

SACOMAN, J.L. et al. Cytotoxicity and antitumoral activity of dichloromethane extract and its fractions from *Pothomorphe umbellata*. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, v.41, p.411-5, 2008.

SOUSA, M.P.; MATOS, M. E. O.; MATOS, F. J. A. et al. **Constituintes químicos de plantas medicinais brasileiras**. Imprensa Universitária/UFC, Fortaleza, 1991. 416 p.

TAVARES, S. A.; LANA, M. M. **Hortaliças: como comprar, conservar e consumir**. Brasília, DF: Embrapa Hortaliças, 2010.

TROPICAL PLANT DATABASE. Disponível em: <<https://rain-tree.com/plants.htm>>. Acesso em: set.2022.

TRANI, Paulo Espíndola. et al. **Couve de folha: do plantio à pós-colheita**. Campinas: Instituto Agronômico, online. (Série Tecnologia Apta. Boletim Técnico IAC, 214), 2015. 36 p.

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE. **JORNADA CATARINENSE DE PLANTAS MEDICINAIS: GUAÇATONGA**. Disponível em: <http://www.unesc.rctsc.br/Plantas_medicinais/guaca.htm. 4 p>. Acesso em: ago. 2005.

OKUYAMA, E; YAMAZAKI, M. The Principles of *Tetragonia tetragonioides* having Anti-ulcerogenic Activity. II. Isolation and Structure of Cerebrosides. **Chem Pharm Bulletin**. 1983; 31(7): 2209-2219. ISSN 0009-2363.

RÖPKE, C.D. et al. *Pothomorphe umbellata* Extract Prevents α -Tocopherol Depletion After UV-irradiation. **Photochemistry and Photobiology**, v.78, n.5, p.436-9, 2003.



GLOSSÁRIO

Abcesso: cisto que abriga em seu interior pus, causando dor.

Adstringente: agente que causa, na língua, uma sensação de aperto, diminuindo as secreções ou formando capa protetora.

Afecções: doenças.

Afecções escorbúticas: doença causada pela falta de vitamina C.

Analgésica: que reduz ou suprime a dor.

Antidiabética: que combate a diabete.

Antiespasmódica: que age contra espasmos e dores agudas.

Antifebril: o mesmo que febrífugo, que combate a febre.

Anti-hemorrágica: combate a hemorragia.

Anti-inflamatória: que combate a inflamação.

Antimalárica: que previne e trata a malária.

Antisséptica: que impede a contaminação e combate a infecção.

Antiviral: que diretamente no combate de um determinado vírus.

Bactericida: elimina as bactérias da infecção.

Cálculos biliares: depósitos de material sólido (predominantemente de cristais de colesterol) na vesícula biliar.

Cistite: inflamação da mucosa da bexiga, geralmente causada por uma infecção.

Contusões: lesão do tecido mole do corpo produzida por força.

Depurativo: que purifica o organismo de suas toxinas e resíduos.

Desintéria: infecção do intestino grosso que causa diarreia.

Diurético: que provoca a eliminação abundante de urina.

Eczemas: doença da pele, com avermelhamento e prurido.

Entorses: lesões dos ligamentos na região de articulações por traumas torcionais.



Epilético: doença em que há perturbação da atividade das células nervosas no cérebro, causando convulsões.

Estimulante: substâncias com capacidade de aumentar o estado de alerta e a motivação, além de possuírem propriedades antidepressivas, de melhora no humor e no desempenho cognitivo.

Etnofarmacológica: exploração científica multidisciplinar dos agentes biologicamente ativos, tradicionalmente empregados ou observados pelo homem.

Expectorante: que facilita a expulsão das secreções; aquilo que ajuda na expectoração, na eliminação de catarro dos brônquios.

Febrífuga: que combate a febre.

Fungicida: que controla doenças fúngicas por inibir ou matar especificamente o fungo causador da doença.

Raquitismo: doença dos ossos que afeta crianças, causado pela falta de vitamina D.

Seborreia: inflamação na pele que causa principalmente descamação e vermelhidão em algumas áreas.

Sedativa: calmante, tranquilizante.

Tônica: que estimula o organismo em geral.

Vasoconstritora: que provoca contração dos vasos sanguíneos.



ÍNDICE REMISSIVO



Afecções intestinais: 45
Afecções da pele: 41
Afecções respiratórias: 57,67
Aftas: 71
Analgésico: 17,29,59
Anemia: 23,39,41,45,69,73,76
Antiespasmódico: 33,59,67
Anti-inflamatório:
21,25,29,31,35,37,43,45,49,57
59,69,73
Ansiedade: 33,71
Antisséptica:
25,29,43,57,63,69
Antioxidante: 35,39,45,59
Azia: 47,49,51,59,61,65



Bactericida: 29,31,59,65
Biliar: 39,41,49,65
Bronquite: 23,55,71,73



Calmante: 31,33,57
Cálculos renais: 69
Câncer: 39,47,61
Cicatrizante:
23,25,27,31,37,39
Cistite: 21,59,69
Colesterol: 43,45,73
Cólicas: 29,31,55,59,71
Contusões: 27



Digestivo: 23,25,57,59,67
Depressão: 71
Diabetes: 41,45,49,65,71,73
Diarréia: 21,53,59
Diurética: 23,29,31,33,41,
49,57,61,63, 65,69
Depurativo:
29,31,43,47,49,53,63
Doenças da pele: 31
Doenças renais: 21
Dores nas articulações: 21
Dores de cabeça: 25,55
Dor pélvica: 25



Emoliente: 31,57
Eczemas: 27,29
Esgotamento cerebral: 25
Estresse: 25
Estimulante:
23,53,55,63,67,69
Estomacais: 21,47,49
Entorses: 27
Enxaqueca: 33,71
Expectorante: 23,53,57



Febrífuga: 53
Fígado: 29,49,61,65
Fraqueza: 23,41,51
Fungicida: 31,43
Furúnculo: 29,31,37,57,61





Gases: 21,25,33,51

Gastrite: 47,61,71

Garganta: 53,57



Hemorroidas: 27,31,35,57,61

Hepática: 21,41

Hipertensão: 25



Icterícia: 49,51,65

Indigestão: 49,51,69,71

Inflamação: 47,53,57,59

Inflamação da boca: 53,57

Insônia: 33,55

Irritações da pele: 37



Laxativa: 57



Má circulação: 43

Má digestão:

25,49,55,59,65,69

Manchas da pele: 73

Menstruação: 21,35,59



Ovário: 43,61



Picadas de inseto:

27,29,37,57,69

Problemas de pele: 43

Proteção da pele: 61



Queimaduras: 27,37,61



Relaxante muscular: 33

Reposição hormonal: 63



Sedativo: 33



Tônica: 23,53,63



Úlcera: 37,43,47,49,61





Tereza Verônica Adamatti Isoppo

* 01/07/1938

+ 16/05/2020

"A nossa vida é como uma viagem que nós planejamos, se prepararmos tudo para a partida, ao chegarmos ao destino, nada nos faltará".

(Terezinha, 2004)

A versão deste livro encontra-se disponível também em plataforma digital em formato de flipbook, acessável pelo link:

<https://heyzine.com/flip-book/c0e526ab9e.html>



**REGISTRO FOTOGRÁFICO
DE PLANTAS MEDICINAIS**



ABACATEIRO
(*Persea americana* Mill.)



AGRIÃO
(*Nasturtium officinale* R.Br.)



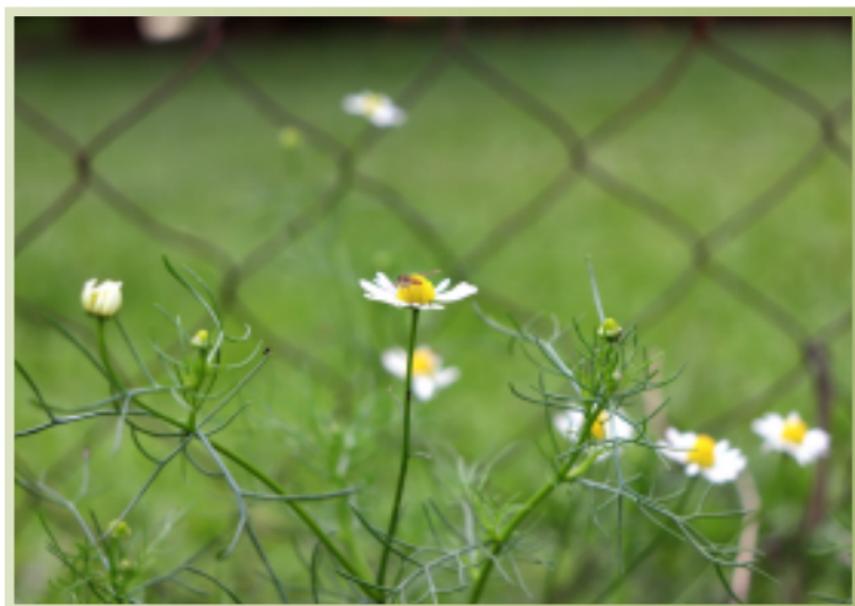
ALECRIM
(*Rosmarinus officinalis* L.)



BABOSA
(*Aloe vera* (L.) Burm. f.)



BARDANA
(*Arctium lappa* L.)



CAMOMILA
(*Matricaria recutita* L.)



CANA CIDREIRA
(*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.)



CATINGA-DE-MULATA
(*Tanacetum vulgare* L.)



CONFREI
(*Symphytum officinale* L.)



COUVE
(*Brassica oleracea* L. var. *acephala*)



DENTE-DE-LEÃO
(*Taraxacum officinale* F.H. Wigg.)



ERVA DE BUGRE
(*Casearia sylvestris* Sw.)



ESPINAFRE

(*Tetragonia tetragonoides* (Pall.) Kuntze)



ESPINHEIRA SANTA

(*Maytenus Ilicifolia* Mart. ex Reissek.)



FEL-DA-TERRA
(*Centarium erythraea* Rafn.)



FUNCHO
(*Foeniculum vulgare* Mill.)



FEL-DA-TERRA
(*Centarium erythraea* Rafn.)



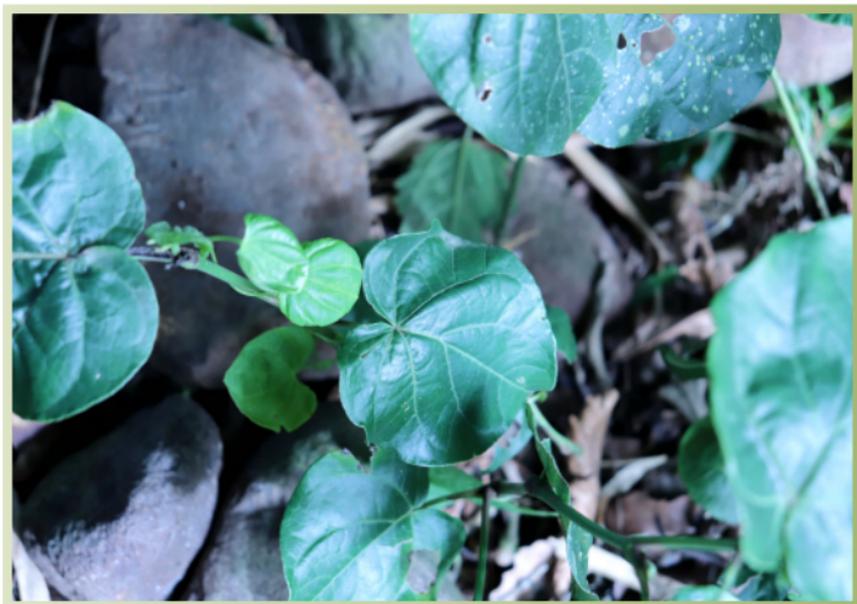
HORTELÃ
(*Mentha piperita* var. *citrata* (Ehrh) Briq.)



MALVA
(*Malva sylvestris* L.)



MARCELA
(*Achyrocline satureioides* (Lam.) DC.)



PARIPAROBA
(*Piper umbellatum* L.)



PARREIRA
(*Vitis vinifera* L.)



POEJO
(*Mentha pulegium* L.)



PICÃO-PRETO
(*Bidens pilosa* L.)



SÁLVIA
(*Salvia officinalis* L.)



SALSA
(*Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss.)



URTIGÃO-DO-MATO
(*Urtica baccifera* (L.) Gaudich.ex Wedd.)

ISBN 978-65-86105-71-1

Esta obra consiste em um pequeno livro representado por aquarelas de plantas medicinais, ilustradas por Cristiano Pelisser, neto de Tereza e aquarelista. Eu, Amanda, sua única neta, apresento neste guia as principais espécies botânicas de valor medicinal usadas por minha avó, suas indicações e modo de preparo, bem como algumas das suas preparações caseiras.

Tereza Verônica Adamatti foi esposa de Luís Isoppo, avó de três netos homens e uma neta mulher. Foi professora, catequista e ministra eucarística na comunidade de Pedra de Amolar e arredores. Suas palavras de sabedoria uniam oração, fé e plantas medicinais.

Em tudo havia afeto e amor, mas acima de tudo confiança em Deus e no Divino Espírito Santo.

Amanda Pelisser



A casa da minha avó Tereza
Linha Pedra de Amolar | Maquiné | RS.

Pelisser