

Caderno das Nossas Plantas Medicinais

Instruções práticas e
preparações tradicionais da
fitoterapia brasileira.



2020
Distribuição Gratuita



CADERNO DAS NOSSAS PLANTAS MEDICINAIS

Instruções práticas e preparações tradicionais da fitoterapia brasileira.

Texto informativo distribuído gratuitamente entre participantes dos eventos sobre: Plantas Medicinais, Homeopatia, Agricultura Orgânica, Agroecologia, Trabalhos Comunitários, Família Agrícola, Educação Rural, Terapêuticas Tradicionais, Terapias Naturais e Qualidade de Vida, promovidos pela Universidade Federal de Viçosa.

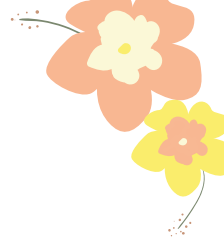
Texto distribuído a Escolas Rurais, Escolas Família Agrícola e Voluntarias das Pastorais que acessam as pessoas de baixa renda.

– Programa de Extensão da Universidade Federal de Viçosa/
DFT

–Divulgação das Plantas Medicinais, da Homeopatia e da Produção de Alimentos Saudáveis.

Este caderno possui ilustrações do *Freepik* no miolo.





Pedidos (distribuição gratuita):

Vicente W. D. Casali

Universidade Federal de Viçosa/Fitotecnia Viçosa-MG CEP:
36570-900

Tel: (31) 3612 4408

vwcasali@ufv.br

Ao pedir, informar: nome e endereço completos, cidade, CEP, perfil (voluntária da pastoral, terapeuta, estudante, professor(a), agricultor(a), empresário(a) ou outra atividade).

Este caderno instrutivo é a 2ª edição revisada da mesma publicação feita em 2011, da autora Carolina Weber Kffuri.

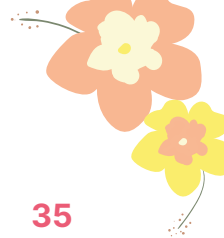




SUMÁRIO

Hora de Colher Algumas Plantas Medicinais	6
Cuidados ao Colher	7
Secagem	8
Qualidade Das Plantas	10
Local de Preparar	11
Embalagem dos Fitopreparados e da Matéria Prima (Suas Plantas).	12
Local de Guardar	13
Rotulagem	14
Orientações	15
Fitopreparados	17
Responsabilidades na Fitoterapia	23
Responsabilidades de quem utiliza as Preparações Tradicionais da Fitoterapia	24
Indicações Terapêuticas Utilizadas No Município De Senador Firmino/Mg.	27





Restrição de Uso	35
Bibliografia	36
Indicação das Plantas Medicinais pelo Método Biodigital	37
Grupo Entre-Folhas Plantas Medicinais	39





Hora de Colher Algumas Plantas Medicinais

Manhã:

Planta (parte usada)

Camomila (Flores), Capim-cidreira (Folhas), Carqueja (Planta inteira), Confrei (Folhas), Erva-cidreira (Ramos), Funcho (Ramos com frutos), Hortelã (Ramos), Alfavaca (Ramos), Marcela (Flores), Mentrasto (Planta inteira).

Tarde

Planta (parte usada)

Bardana (Folhas e raízes), Calêndula (Flores), Guaco (Folhas e Flores), Tansagem (Folhas).



Cuidados ao Colher

Colheita Da Casca – Cortar o galho escolhido e descascar.

Árvore Muito Grande – Tirar aquela lasca suficiente e na forma de tirinha (não circundar a planta toda).

Colheita Da Raiz – Não tirar a planta toda. Você deve cavar de lado, cortar pedaços suficientes da raiz, e não prejudicar o desenvolvimento da planta. Cobrir novamente com terra. A raiz continuará a crescer. Você agradece a planta. A planta agradece a você.

- **ATENÇÃO:** *A passagem da seiva que alimenta a planta deve ser mantida. A seiva é o sangue e a vida da sua planta.*
- **OBSERVACAO** – Quando colhemos os galhos alternando os lados da árvore a planta continuará crescendo e continuará produtiva por maior tempo. Não devemos colher as folhas atacadas por insetos. Se precisamos apenas das folhas há motivo de colher a planta inteira? Vamos escolher as folhas menos novas deixando as folhas mais jovens na planta.





Secagem

O objetivo da secagem é reduzir as reações de decomposição do tecido vegetal. Havendo umidade a decomposição aumenta. Após a colheita/coleta, sendo necessário, lavar e tirar o excesso de água com toques de pano seco sem afetar a planta. Em seguida deixe a planta no local de secagem.

Raízes e cascas podem ficar ao sol pela manhã, mas, sempre longe da poeira e do excesso de calor. Em regiões com baixa umidade do ar (como norte de Minas Gerais) é mais fácil secar. O ar seco faz a água sair das folhas rapidamente. O desumidificador (elétrico) de ar é muito útil nesse processo de secagem. Fazer as contas, ver os recursos e a demanda de plantas secas. Talvez o desumidificador em sala fechada seja sua solução.

Quando termina a secagem? Você vai ficar sabendo ao pegar alguma amostra, apertar, e perceber se está quebrando ou estalando. Então está desidratada. Se foi tudo bem feito, a planta está seca, está cheirosa, tem ainda aquele verde!!!

A etapa seguinte é a embalagem. Rotular com nome da planta, data, local de coleta, quem coletou.

Nem todas as plantas estão disponíveis o ano todo. Exemplos: carqueja, quebra-pedra e picão. Então devemos colher e secar. Assim, teremos as plantas durante os meses que não são encontradas vegetando. A secagem e armazenagem de modo correto mantêm as substâncias terapêuticas da planta por 10 a 12 meses.

Secar é questão de disponibilidade! Vamos decidir: usar a planta verde ou seca. Quase todas as plantas podem ser desidratadas (secadas) e armazenadas.





As folhas do boldo não são fáceis de serem secadas mas isso não é problema pois estão disponíveis durante o ano todo. A babosa é quase impossível de ter suas folhas secas por serem suculentas e bastante encorpadas.

Escolher o local mais arejado que você tiver disponível e limpar bem. Se não for sombreado você deve sombrear sem abafar. Espalhar as plantas em camada rala que facilitará a circulação do ar evitando que haja mofo. Movimentar as plantas pelo menos duas vezes por dia. Outra maneira é espalhar as plantas em peneiras ou caixas de papelão limpas e com muitos furinhos. Também dá certo pendurar amarrados de plantas no varal ou pendurar sacos de pano ou de papel furados, com as plantas. Vai depender também da quantidade de cada espécie.



Qualidade Das Plantas

- Sujeira não rima nem combina com qualidade. Sendo medicinal não pode ser adoecedora. Sujeira adoece.
- Se você cultiva algumas de suas plantas, usar água de boa procedência, e cuidar ecologicamente. Agrotóxico não é remédio das plantas - como os vendedores falam. Agrotóxico é veneno! É veneno bravo.
- Se você vai coletar fique atento. Não colha em beiradas de estrada e de ruas. Lá, carro levanta poeira. Há outras poluições: de animais domésticos e de esgotos que também atraem moscas. Nas suas patinhas, as moscas carregam sujeirinhas nada interessantes às plantas ou às pessoas.



Local de Preparar

A higiene do local começa com a higiene da própria pessoa. Lavar as mãos e os braços com sabão. Cortar unhas, cobrir cabelo com touca ou com pano. Tudo bem limpo. Usar máscara sobre a boca ou sobre o nariz. Bom mesmo é tomar banho antes de tudo e vestir roupa lavada.

Na desinfecção do local usar álcool 70% (é o álcool com 30% de água). Passar álcool sobre a pia, bancada, mesa. Antes de passar o álcool lavar estes locais com sabão, esfregando com bucha.

Facas, colheres, copos e as vasilhas devem ser exclusivos da sua farmacinha. Se não é possível exclusividade, sempre lavar bem (principalmente desengordurando). Se você vai trabalhar na sua própria cozinha limpar até ficar sem cheiro de cozinha. Você deve sentir cheiro de laboratório medicinal (cheiro de álcool, aromas de plantas).





Embalagem dos Fitopreparados e da Matéria Prima (Suas Plantas).

Embalar significa isolar as plantas do ambiente que tem insetos, umidade, poeira e poluições diversas. Na embalagem as plantas vão ficar protegidas e assim vão ficar conservadas guardando suas substancias ativas terapêuticas até o momento de serem usadas.

A embalagem tradicional mais usada nos fitopreparados (remédios caseiros de plantas) é o vidro. Os frascos de vidro preferencialmente devem ser escuros (é o vidro denominado âmbar). Observe as tampas, algumas enferrujam facilmente e isso não é bom.

Guardar plantas secas diretamente em sacolas de plástico (polietileno) não é recomendável. Antes devem ser embaladas em saco de papel que depois é colocado no saco de plástico.

A planta cortada em pedaços (picada) é mais fácil de ser embalada. Se você vai triturar as plantas faça isso somente próximo do momento de usar. Toda embalagem tem que ser rotulada (nome da planta, data, quem embalou).

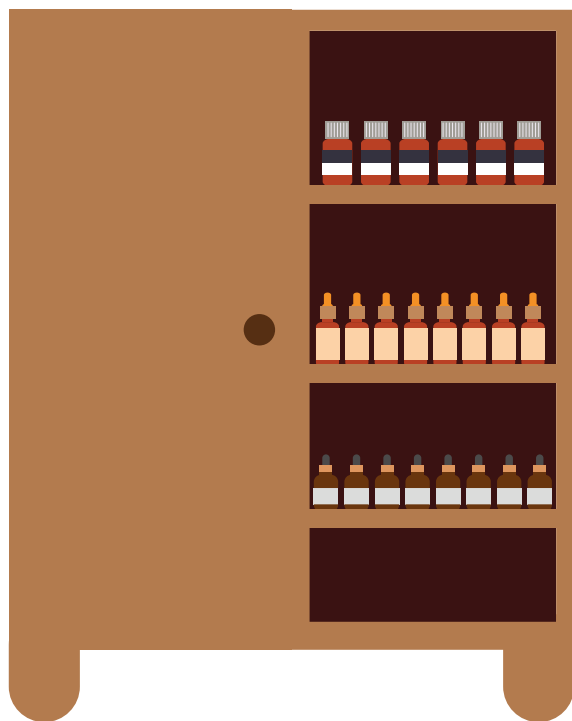
Limpar os vidros antes de embalar seu xarope e outros fitopreparados. Lavar com sabão e ferver os vidros por cinco minutos, então secar e usar!

Sempre, antes de usar os vidros, fazer a desinfecção com álcool e preparar o rótulo com nome da planta, data, e local de coleta/colheita.



Local de Guardar

Depois que você embalar, então vai guardar as plantas e seus fitopreparados devidamente identificados pelo rótulo. Há varias opções de guardar que dependem do volume de trabalho. Pode ser o armário exclusivo (somente com suas plantas e fitopreparados). Pode ser a salinha própria com prateleiras. O local deve ser mantido limpo sombreado sem influencia de odores, sem luz direta, sem radiação (de celular, computador, televisão e microondas).





Rotulagem

A rotulagem é o processo de identificar a planta. Se temos certeza, se aprendemos sobre o uso de cada planta então devemos usar essa planta. Fazer confusão com plantas pode causar vários prejuízos: a pessoa não usa o que precisa, perde tempo, gasta planta atoa, e continua sofrendo porque é desorganizada.

Se você acha que olhando pelo vidro vai saber qual é a planta. Engano! Plantas secas ficam muito parecidas! Vai identificar pelo cheiro? Engano! A planta e seu olfato não estão do mesmo jeito sempre.

Então, rotule suas embalagens!




Orientações

Se você ainda não tem muita familiaridade com as plantinhas deve pensar em organizar sua pequena coleção de plantas secas. E o seu mostruário!!

A coleção de plantas é colocada em pastas com identificações (nome comum e nome científico) e com a caracterização dos usos mais importantes. O mostruário dos seus fitopreparados também é muito útil. O mostruário é outro modo de você ter suas plantinhas secas que vão ajudar na identificação correta pois estando dentro de vidros na prateleira você logo vê e faz as comparações. Com o tempo o mostruário vai ajudar as pessoas que vão lhe visitar e que conhecem pouco sobre as espécies de plantas.

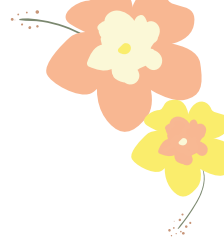
Como preparar as plantas destinadas ao herbário? É simples e divertido. Da erva pequena coletar a planta inteira. Da erva grande coletar apenas um ramo contendo folhas e flores. Do arbusto ou da árvore coletar a ponta do ramo, com folhas e flores. Secar entre pedaços de papel (pode ser jornal por fora e papel por dentro, se a erva está muito úmida). Deixar algum objeto plano e pesado por cima (livro por exemplo). O ramo seco é fixado em cartolina branca com fita colante ou costura à mão ou cola PVC. Na cartolina escrever as identificações (nome, data, nome científico, local de coleta). Essa cartolina dentro de saco plástico transparente vai conservar maior tempo. Organizar as pastas de plantas é boa ideia. Pode organizar: pasta por família botânica ou pasta por tratamento, pasta do estômago, pasta do pulmão, etc.



Sempre que você iniciar seus trabalhos tenha antes o momento de reverenciar. Peça licença à planta antes de retirar folhas, raízes e cascas. Faça sua oração antes de começar a fazer o fitopreparado (chá, sabonete, xarope, extrato, tintura, pomada). Mantenha sua serenidade pensando apenas no bem que você está praticando. Dê graças por este momento e ofereça seu trabalho ao Criador, à Humanidade. Irradiar amor. Ter respeito pelos males de quem pede sua ajuda. Você está doando e recebendo as vibrações mais positivas e saudáveis. Fique firme na sua fé de colaborar com a obra de Deus.



Fitopreparados



O nome fitopreparado é o melhor nome e o mais geral.

Esse nome está substituindo os nomes “remédio caseiro” ou “remédio popular”. O nome fitoterápico foi apossado pela indústria farmacêutica. Outro nome apossado: cura. É perigoso você falar que curou alguém. Pelo código penal, curar é direito do(a) médico(a).

Você pode ser preso(a) sem julgamento. Não fale curar, fale equilibrar, ou harmonizar. Use palavras adequadas. Não fale receita/receitar, fale indicação/indicar. Não fale consulta, fale atendimento. Não fale consultório, fale sala. Não envolva com a justiça, envolva com a natureza!

XAROPE (LAMBEDOR)

É feito por fervura, com vapor ou com o calor do forno alto.

O mais usado é ferver as plantas em fogo baixo. A quantidade de plantas varia. No xarope feito de “plantas fortes de aroma” ou “fortes de substancia” usar menos quantidade. O xarope de criança pequena deve ser menos forte que o xarope de adulto. Após ferver por 20 a 30 minutos, coar em pano limpo e adicionar melado ou rapadura ralada (raspada) ou açúcar mascavo. Deixar no fogo baixo até fazer a calda. Esfriar completamente e colocar um pouco de mel de abelha. Embalar em vidros limpos. Algumas gotas de cachaça ou gotas de própolis (preferível) ajudará a conservar um pouco mais.

O xarope pode ser feito apenas com mel de abelha. Com a planta fazer o chá forte (ou tintura), esfriar completamente. Coar e misturar partes iguais: mel e chá forte.

Não tomar o xarope se aparecer: formações brancas, sinal de coalho ou cheiro azedo.





Guardar o xarope embalado e rotulado em local fresco ou mesmo em geladeira.

TINTURA

Em vidro limpo e que fica bem fechado colocar a planta seca e triturada (cascas e raízes) ou picada (folhas e ramos finos). Acrescentar álcool de cereais a 70%, deixar 5 dias (agitar diariamente).

Após esse tempo, coar o líquido (deixar a planta no fundo do vidro) em filtro de papel ou em pano limpo. Guardar o líquido filtrado em outro vidro. Colocar sobre a planta que ficou no primeiro vidro a mesma quantidade anterior de álcool 70% e deixar 5 dias (agitar diariamente). Filtrar e juntar com o primeiro líquido filtrado do outro vidro. Se guardar em local fresco terá validade por um ano, pelo menos. Você esqueceu de rotular?

POMADA (UNGUENTO)

A base da pomada é alguma substância gordurosa (lanolina, vaselina, gordura hidrogenada, gordura animal).


A substância gordurosa pode ser substituída pela mistura de 120 mL de óleo vegetal com 2 colheres pequenas de cera de abelha que dará a consistência.

A pomada é feita com plantas verdes picadas ou com tinturas.

Em fogo baixo e na frigideira as ervas são tostadas até perder a cor original. Usar colher de pau ao mexer. Quando ficarem crocantes retirar do fogo e colocar a cera de abelhas. Mexer até dissolver a cera. Coar, mexer até ter consistência de pasta, esfriar, embalar, rotular.

No outro método adicionar a tintura à substância gordurosa aquecida junto com a cera de abelha, mexer até o ponto de consistência e esfriar.





As pomadas feitas com gordura animal tem menor validade.

Devem ser guardadas em geladeira, após rotuladas.

CATAPLASMA

A base do cataplasma é a farinha e a papa. É feita a papa da farinha com chá forte, com tintura, com pomadas ou com outras fontes.

Fazer o chá por cozimento (decocto) e enquanto quente adicionar a farinha aos poucos e

mexendo continuamente (senão empelota) até obter a papa. Colocar a papa sobre o pano limpo. Cobrir em seguida com outro pano. Enquanto está quente ou morna é colocada sobre o local (tumor, pele inflamada, furúnculo).

Há outro método. Fazer a papa. Após retirar a papa do fogo (enquanto morna) adicionar as tinturas ou chá forte ou pomadas, misturando. Então colocar sobre a pele afetada.

COMPRESSA

A base é o pano limpo sobre o qual é derramado o chá forte, a tintura diluída ou outro preparado líquido. O pano embebido é colocado sobre o ferimento ou sobre o órgão com inflamação, ou outro tipo. A compressa pode ser aplicada fria ou quente. Pode usar o pedaço grande de algodão no lugar do pano. Pode ser usado o sumo da planta embebido direto no pano ou no algodão.

FITOPREPARADO DE INALAÇÃO

Colocar as plantas aromáticas dentro da vasilha. Adicionar sobre as plantas a água fervendo. Aspirar com calma o vapor, direto pelo nariz, com cuidado (evite queimaduras). Pode aspirar calmamente por meio do pequeno funil de **papel**.



CHÁ POR INFUSÃO (INFUSO)

Esse chá tem o nome de infuso.

Colocar a planta na vasilha. Em outra vasilha ferver a água e derramar a água fervente sobre a planta e tampar. Deixar 5 a 10 minutos, coar e tomar calmamente. Esse tipo de chá é feito com folhas, flores, ramos pequenos e macios.

CHÁ POR DECOCCÃO (DECOCTO)

Esse chá tem o nome de decocto.

Esse tipo de chá é feito com sementes, cascas ou raízes.

Por serem duras não liberam seus conteúdos com muita facilidade.

A planta ou parte da planta é colocada na água fria. A vasilha é levada ao fogo. Aquecer até ferver. Deixar em fervura (pelo menos 10 minutos). Quando as sementes, cascas, raízes são mais fibrosas ou consistentes (duras) deixar mais tempo (20 minutos). Após a cocção (cozimento) deixar 10 a 15 minutos em repouso e coar imediatamente. Está pronto, tomar.

CHÁ POR MACERAÇÃO


Esse chá tem o nome de chá macerado. Maceração é amolecer a planta na água.

A parte da planta fica na água fria (de molho). Assim, a água vai tirar lentamente os conteúdos solúveis e principalmente os aromáticos porque amolece a planta.

Esse tipo de chá é preferido quando o aquecimento causa perdas e diminui o efeito

terapêutico dos conteúdos medicinais. Quanto mais consistente a parte da planta maior o tempo que deve ficar na água (de molho).





As partes macias como folha e ramos podem ser picadas ou amassadas e ficam 10 a 12 horas em maceração. Raízes, cascas, sementes e caule (de maior consistência) ficam 20 a 24 horas.

Passado o tempo adequado, coar e está pronto o “chá macerado”

EMPLASTRO

Esse fitopreparado é a pasta feita de planta. A pasta colocada em contato com a pele é amolecida pelo calor do corpo e então adere ao local. Pedacos de pano são aplicados cobrindo a pasta assegurando maior tempo de permanência terapêutica.


Socar a planta fresca e transformar em pasta que imediatamente e colocada sobre o local afetado. Em seguida pedacos de tecidos de algodão são colocados em cima da pasta.

ÓLEO MEDICINAL

O óleo medicinal é feito à quente e com a planta. O azeite medicinal é feito a frio e com a tintura. O óleo medicinal vai ao fogo diretamente com a planta no óleo.

Cortar a planta em pedacos pequenos (exemplo alho, gengibre, pimenta). Aquecer o óleo (de coco, de soja, de milho) acrescentar a planta, deixar no fogo baixinho (somente em aquecimento) por 5 a 10 minutos. Deixar esfriar e aplicar na pele.

GARRAFADA



É feita com vinho ou cachaça. São colocadas várias plantas. O processo é a maceração (veja chá por maceração) em vinho ou cachaça. As plantas devem ser escolhidas pelos usos comuns ou por serem complementares. As plantas da garrafada devem ser compatíveis. A experiência na mistura das plantas e no uso da garrafada conta muito. A garrafada é tradicional em varias regiões



do Brasil. Muitos terapeutas alertam sobre a falta de critério e de cuidado nas misturas das plantas. Antes da embalagem faça o rótulo, escreva o nome de todas as plantas usadas.

Antes de tomar garrafadas, pense nisso: “.

“Eu preciso mesmo é saber o que realmente causa meus males”

“Garrafada não vai ser meu anestésico, nem meu tapa-buraco.”

“Tomei garrafada, agora é a garrafada que cuida de mim.” Será que é assim sua vida??

“Vou comer e beber de tudo. A garrafada é minha guarda-costa, e minha protetora.”

E assim que você cuida dos seus males??.

MACERADO

É o suco da planta, engrossado.

É feito com plantas de folhas suculentas e partes que formam o suco engrossado da planta. Nesse tipo de fitopreparado não é formada pasta nem são usados panos. O suco engrossado é aplicado direto na pele. É fazer e usar logo em seguida.

USO DIRETO

Há situações que a planta, principalmente folhas, são o próprio remédio, o próprio fitopreparado. São aplicadas diretamente sobre a pele nos locais que necessitam o tratamento. Pode ser colocado o pano limpo sobre as folhas que estão em contato direto com a pele. O objetivo do pano é manter a folha no local de tratamento.





Responsabilidades na Fitoterapia

A prática da fitoterapia atravessou milhares de anos. Permaneceu entre as pessoas pela eficácia e segurança. Foram muitos anos de uso, foram muitas vidas curadas. O conhecimento tradicional é passado geração a geração. A continuidade do uso depende de cada pessoa. Não cometa erros na utilização. Não seja você alguém que por descuido no uso cause desconfiância. Praticar a fitoterapia com segurança é sua obrigação e responsabilidade.

Os novos usuários querem ouvir de você boas notícias. Tome cuidados e assim você será mais um divulgador positivo e saudável. Se você descuidou e os resultados esperados não aconteceram conceda outra chance à fitoterapia e a você.

Paciência faz parte da responsabilidade e do bom exemplo que educa. A fitoterapia em vários casos vai mais lenta. Os desequilíbrios que foram se apossando de nós lentamente são corrigidos com a fitoterapia suave, progressiva, paciente e segura. Não compare remédio de farmácia com remédio da natureza. A farmácia segue a lei do lucro, a fitoterapia segue as leis da natureza. A vida é o mistério a ser vivido e aprendido. Não apresse o rio nem a cachoeira!







Responsabilidades de quem utiliza as Preparações Tradicionais da Fitoterapia

1. Se houve a decisão pensada (por você) ou orientada (por outra pessoa) quanto a libertar do remédio de farmácia pela planta medicinal, não faça isso repentinamente, faça gradativamente. Observe com atenção as respostas do seu organismo. Se o remédio que você quer livrar da dependência é do tipo “tarja preta” ou “controlado” ou “psicotrópico”, não utilize os fitopreparados vinho medicinal ou garrafada por causa do álcool provocar sinergismo negativo. Quanto maior o tempo que tomou o remédio de farmácia, maior a dependência e maior é o tempo de sair gradativamente.
2. Elabore os fitopreparados apenas com plantas conhecidas, consagradas ou validadas. Identifique com segurança as plantas ou tenha ajuda de quem conhece. Evite as novidades milagreas. Somente após você conviver algum tempo é que terá suas próprias convicções. Não queira aparecer. Deus criou as plantas, não Lhe roube a cena, não invente. Se você é do tipo de pessoa que aprecia descobrir pense na responsabilidade primeiro, depois, observe muito e adote os critérios de causa-efeito, repetibilidade, fidelidade das falas e efetividade. Intuição existe, mas, compulsão egoica também existe. Seja racional e humilde.
3. Se você vai coletar plantas e tem pouca experiência saiba primeiro quais plantas são tóxicas. E principalmente quais as tóxicas que são parecidas com as plantas que você saiu a coletar.



- 
4. Mulheres que amamentam (nutrizes) ou que ainda estão na gravidez, cuidado, tenham absoluta certeza do melhor tipo de fitopreparado, da identidade da planta escolhida, do tempo de tratamento, e, da compatibilidade dos remédios.
 5. Fitoterapia nas crianças em aleitamento (mamando) materno ou com menos de seis meses. Cuidado! Escolha a planta efetiva, e no preparo use pouco da planta. É melhor diluir e repetir do que concentrar e errar. Sobrevivência rima com prudência.
 6. Conhecer qual parte da planta é mais efetiva vai lhe economizar muito e vai ajudar a natureza (no caso de coleta extrativista). Fique atento(a) nisso!
 7. Antes de sair a coletar leia sobre “Cuidados ao colher” e “Qualidade das plantas”. Está escrito nesse seu caderno. Plantas são verdes, pessoas fitoterapeutas são maduras. Colete: folha verde e adulta, flor antes da total abertura, fruto e semente maduros (como a pessoa), casca e raiz de plantas adultas. Tudo tem seu tempo. Planta sadia não é planta poluída. Planta catada na margem de córregos coletivos (despejos) ou estradas que passam carros, cuidado! Colete pela manhã.
 8. No preparo: muita higiene, convicção de ter escolhido o tipo de fitopreparado mais conveniente, vasilha correta (inox, esmaltada, vidro ou barro), preferência por não adoçar (ou usar açúcar mascavo e rapadura pois mel aquecido perde valores), pensar na quantidade e no consumo (chá e tomado no mesmo dia), considerar o tempo que usa a mesma planta, saber a quantidade de planta que vai no preparado (não exagere, melhor é repetir as doses menores se você não tem experiência, nem certeza).
 9. Conheça as plantas medicinais com propriedades semelhantes porque você deve trocar de planta. Use no máximo por 14 dias. Se o uso for intensivo troque a cada
- 



7 dias. As plantas variam seus constituintes e concentrar o uso em única planta não é recomendável. Se o quadro é crônico e o tratamento é demorado, além de trocar a planta, adote outras terapias que complementam. Você merece o melhor! E por isso mesmo não tome chá amargo além de 7 dias (acredite: tem pessoas que passam a gostar e preferir chá amargo, mas gosto não combina com necessidade).

10. O tempo de uso dos fitopreparados vai depender do quadro de desequilíbrio e do estado do organismo. Em quadros crônicos, apenas com fitoterapia, vai demorar. Pense logo no início em somar outros procedimentos.

- Alimentação: além de adequada e não intoxicante deve ter os alimentos funcionais que estimulam funções dos órgãos.
- Plantas medicinais que podem ser ingeridas em saladas ou participarem dos sucos de frutas.
- Homeopatia ou florais e outras práticas alternativas que são integradas à fitoterapia.
- Psicoterapia: “mente saudável em corpo sadio”, esta frase revela tudo o que deve ser feito por você mentalmente.





Indicações Terapêuticas Utilizadas No Município De Senador Firmino/Mg.

Agrião - *Nasturtium officinale* R. Br. - Rins, fígado, pulmão e vitamina. Salada, infusão e xarope das partes aéreas.

Agrimônia - *Agrimonia eupatoria* L. - Úlcera. Infusão da folha e flores.

Aipo - *Apium graveolens* L. - Dor no corpo, gases. Infusão da folha e talo.

Alcachofra - *Asteraceae* - Fígado e digestão. Decocção das partes aéreas.

Alecrim - *Rosmarinus officinalis* L. - Aumenta a pressão e abafamento. Infusão das partes aéreas.

Alecrim-pimenta - *Lippia sidoides* Cham. - Antibiótico, dor de garganta. Infusão, gargarejo folhas e flores.

Alevante - *Mentha* sp. - Resfriado. Infusão da folha.

Alfazema - *Lavandula angustifolia* Mill. - Cólica. Infusão da folha/caule.

Algodão - *Gossypium hirsutum* L. - Pós-parto e problemas de pele. Infusão e aplicação local da folha.

Alho - *Allium sativum* L. - Todos os problemas do corpo. Usar o bulbo: infusão, decocção, xarope, alimentação.

Almeirao - *Cichorium intybus* L. - Cólicas de bebe. Decocção da raiz.

Amora do mato - *Rubus* sp. - Vermes, menopausa e garganta. Infusão da folha.



Angico vermelho – *Anadenanthera macrocarpa* (Benth.) Brenan – Machucado. Pomada da casca.

Anileira – *Indigofera suffruticosa* Mill. - Dores e reumatismo. Infusão da folha.

Anis – *Pimpinella anisum* L. - Diarréia, tranquilizante e digestivo. Infusão da semente.

Araçá - *Psidium cattleianum* sp. - Diarréia, pulmão, tônico para o coração. Infusão da folha.

Arnica – *Solidago chilensis* Meyen - Dor no corpo. Infusão e banho da folha e flor.

Aroeira roxa – *Schinus molle* L. - Ovário, feridas. Infusão da casca ou folha.

Arruda – *Ruta graveolens* L - Inflamação dos olhos. Decocção da folha.

Artemijo – *Artemisia annua* L. - Dor na boca do estômago dor no corpo/resfriado. Infusão da folha.

Assa-peixe – *Asteraceae* - Bronquite. Decocção das partes aéreas.

Avenca – *Adiantum raddianum* C. Presl - Tosse e catarro pulmonar. Infusão das partes aéreas.

Balsamo – *Cotyledon orbiculata* L. - Protetor do estômago/úlcera. Salada da folha.

Bananeira – *Musa* sp. - Antibiótico. Infusão da folha.

Beladona – *Atropa belladonna* L. – Cicatrizante. Pomada da planta toda.

Boldinho – *Plectranthus neochilus* Schlechter - Fígado e estômago. Maceração na água fria e infusão da folha.

Boldo de árvore - *Vernonia condensata* Baker - Fígado e estômago. Infusão da folha.





Borragem – *Borago officinalis* L. - Machucados. Salada, infusão e xarope da flor.

Cabelo-de-milho – *Zea mays* L. - Inflamação do canal da bexiga, rins e reumatismo. Infusão, estigmas e estiletetes.

Calêndula - *Calendula officinalis* L. - Feridas. Pomada e infusão da flor.

Canfora – *Artemisia camphorata* Vill. - Inflamação e abafamento. Infusão da folha.

Caninha do brejo – *Costus spicatus* (Jacq.) Sw. - Inflamação dos rins e bexiga, limpeza dos ovários, dor na coluna. Infusão, decocção da planta.

Caroba – *Jacaranda caroba* (Vell.) A. DC. - Doenças do sexo. Banho e infusão da folha.

Carqueja – *Baccharis trimera* (Less.) DC. - Depurativo/machucados. Infusão e banho da folha.

Catinga-de-mulata – *Tanacetum vulgare* L. - Vermes. Supositório flor e folha.

Cavalinha – *Equisetum giganteum* L. - Equisetaceae. Decocção do caule.

Chá-cravo - *Ocimum gratissimum* L. - Gripe, dores, calmante, estômago. Banho ou infusão da folha e flores. Alimentação (arroz doce com cravo).

Chagas ou Capuchinha – *Tropaeolum majus* L. - Depurativo, caspa e ovário. Xarope, alimentação e infusão da planta toda.

Chapéu-de-couro - *Echinodorus grandiflorus* Mitch. - Infecção, diurético, rins, fígado. Infusão da folha.

Cipó-cravo - *Tynanthus elegans* Miers. - Afrodisíaco, estimulante e fortificante. Tintura e infusão das partes aéreas.





Confrei – *Symphytum officinale* L.- Rins, estômago. Aplicação local da Folha.

Cordão-de-frade - *Leonotis nepetifolia* (L.) R. Br. - Tosse, gripe, dor de barriga. Infusão e maceração das partes aéreas.

Cravo-de-defunto – *Tagetes minuta* L. – Problemas menstruais e vermes. Xarope da folha e flor.

Dente-de-leão - *Taraxacum officinale* Weber - Depurativo, gases, abrir o apetite. Infusão/suco e salada das partes aéreas.

Douradinha-do-campo – *Waltheria douradinha* A. St.-Hil. - Diurética, rins e bexiga. Infusão da folha.

Embaúba - *Cecropia* sp. - Rins, tosse, tônico do coração. Infusão da folha.

Erva-cidreira de árvore - *Lippia alba* (Mill.) N. E. Br. - Gripe, calmante do estômago e gases. Infusão da folha.

Erva-cidreira rasteira – *Melissa officinalis* L. - Calmante. Infusão da folha.

Erva-cidreira-capim – *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf. - Calmante, resfriado. Infusão da folha.

Erva-de-bicho – *Polygonum hydropiperoides* Michx. - Machucados. Banho e infusão da planta toda.

Erva-de-passarinho – *Struthanthus concinnus* Mart. – Bronquite, pneumonia. Usar folha e fruto: xarope e banho.

Erva-tostão - *Boerhavia diffusa* L. - Rins, bexiga, - fígado, estômago. Infusão das partes aéreas.

Espinheira-santa – *Maytenus aquifolium* Mart. - Estômago. Infusão da folha.

Eucalipto – *Eucalyptus* sp. - Rins, bexiga, fígado, estômago. Infusão, inalação e xarope da folha.





Falso-boldo – *Plectranthus barbatus Andrews*. Fígado e gastrite - Infusão e maceração da folha em água fria.

Fortuna – *Bryophyllum pinnatum Kurz.* – Bronquite. Xarope da folha.

Funcho – *Foeniculum vulgare Mill.* - Gases, calmante, estômago digestivo. Infusão e xarope da partes aéreas.

Gervão - *Stachytarpheta cayennensis (Rich.) Vahl* - Dor de barriga e febres. Infusão da planta toda.

Goiaba – *Psidium guajava L.* - Diarreia. Infusão dos brotos da folha. Graviola - *Annona muricata L.* - Diabetes. Infusão da folha.

Guaco – *Mikania glomerata Spreng.* - Calmante, tosse, reumatismo. Infusão e xarope de toda planta.

Guaraná - *Paullinia cupana Kunth* - Depurativo do sangue. Infusão da folha.

Guiné - *Petiveria alliacea L.* - Mau-olhado, olhos, dor-de-cabeça. Banho, infusão da folha e raiz.

Guiné - *Trixis divaricata (Kunth) Spreng.* --Mau-olhado, tristeza, olhos. Banho (usar partes aéreas da planta).

Hortelã - *Mentha sp* - Tônico, contra vermes, reumatismo, calmante. Infusão, xarope das partes aéreas. Alimentação.

Hortelã-pimenta - *Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.* - Tosse, dor de garganta, bronquite. Infusão e xarope da folha.

Insulina – *Cissus verticillata (L.) Nicholson & C.E. Jarvis* - Diabete. Infusão da folha.

Jaborandi – *Piper aduncum L.* - Queda de cabelo. Maceração, Infusão da folha.

Jurubão - *Solanum lycocarpum St. Hil.* - Tristeza. Pó da semente.





Jurubeba – *Solanum paniculatum* L. - Diabete e epilepsia. Infusão e decocção da folha e fruto.

Laranja – *Citrus sp.* - Gripe. Decocção da folha. Limão - *Citrus sp.* - Gripe. Infusão do fruto.

Língua-de-vaca - *Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn.* - Dor na coluna. Infusão da folha.

Losna – *Artemisia absinthium* L. - Dor de cabeça. Infusão da folha.

Mal-me-quer – *Lantana camara* L. – Machucado, sarna, bronquite. Xarope, banho da raiz e folha.

Mamão - *Carica papaya* L. - Intestino. Infusão e xarope de toda planta.

Manemagro (Macaé) - *Leonurus sibiricus* L. - Cólica. Infusão, maceração da flor em água fria.

Manjerição - *Ocimum basilicum* L. - Gases, digestivo. Alimentação. Infusão das partes aéreas.

Manjerona – *Origanum vulgare* L. - Calmante. Infusão da folha.

Maracujá - *Passiflora sp.* - Calmante, dores, insônia, estômago, diabetes e hiperglicemia. Infusão/pó da folha, casca do fruto.

Marcela – *Achyrocline satureoides (Lam.) DC* - Dor de barriga. Decocção da flor e folha.

Margarida – *Asteraceae* - Calmante. Infusão da folha e flor.

Melão-de-são-caetano - *Momordica charantia* L. - Gripe. Infusão da folha.

Novalgina – *Achillea millefolium* L. - Dor, febre, dor de cabeça. Infusão da folha.

Pacová - *Alpinia zerumbet (Pers.) B.L. Burtt. & R.M. Sm.* - Reumatismo, febre e resfriado. Tintura e infusão da planta toda.





Pari-paroba – *Pothomorphe umbellata* (L.) Miq. - Fígado, estômago, rins, resfriado. Infusão da folha.

Pata-de-vaca – *Bauhinia forficata* Link - Diurética, prisão de ventre e diabetes e hiperglicemia. Infusão da folha.

Pé-de-galinha - *Cynodon dactylon* (L.) Pers. - Sais minerais. Xarope e infusão da planta toda.

Picão - *Bidens pilosa* L. - Icterícia, fígado e estômago. Banho, infusão, xarope de toda planta.

Poaia – *Psychotria ipecacuanha* (Brot.) Stokes – Vermes. Xarope da raiz.

Poejo – *Mentha pulegium* L. Gripe. Infusão da folha.

Pomada – *Aloe arborescens* Mill. - Vermes. Infusão da folha.

Quebra-pedras – *Phyllanthus niruri* L. - Pedra nos rins. Infusão da planta toda.

Romã - *Punica granatum* L. – Garganta inflamada. Xarope do fruto.

Rosa-branca – *Rosa sp.* - Ovário. Infusão e xarope da flor.

Sabugueiro – *Sambucus australis* Cham. & Schltl. - Resfriado, diabetes. Infusão da folha.

Saião - *Kalanchoe brasiliensis* Camb. – Bronquite. Xarope da folha.

Salsaparrilha – *Smilax áspera* Mart. - Ovário e machucados. Infusão da folha.

Salsinha – *Petroselinum crispum* (Mill.) A. W. Hill - Cólica de bebe. Decocção da raiz.

Sálvia - *Salvia officinalis* L. -Ovário. Infusão da folha.

Sapatinho-de-judeu – *Aristolochia cymbifera* Mart. & Zucc. Testículos, ovários. Banho (usar partes aéreas da planta).





Sete-sangrias – *Cuphea carthagenensis* (Jacq.) J.F. Macbr. - Diurética, hipertensão. Infusão e xarope das partes aéreas.

Sucupira – *Pterodon emarginatus* Vogel - Dor reumática. Decocção da casca.

Sumauma – *Pseudobombax marginatum* (A. St. Hil.) A. Robyns - Limpeza do sangue, calmante dos nervos e insônia. Decocção da casca.

Tansagem – *Plantago* sp. - Inflamação, digestivo, desintoxica o organismo. Infusão, maceração, xarope e pomada da planta toda.

Tiririca – *Cyperus rotundus* L. - Memória. Infusão das partes aéreas.

Tomate miúdo - *Lycopersicon pimpinellifolium* Mill. - Calmante, estômago. Infusão e suco da folha e fruto.

Urucum – *Bixa orellana* L. - Diabetes. Decocção da semente.



Restrição de Uso

Algumas plantas e formas de preparo foram relatadas pelos informantes como tendo restrição de uso. As restrições são a mulheres grávidas, crianças e pessoas com pressão alta/pressão baixa, diabetes e alcoólatras.

Restrição de uso	Motivo	Planta ou forma de preparo
Grávidas	Pode causar aborto	Arruda – <i>Ruta graveolens</i>
	Podem prejudicar a mãe e o bebe.	Banho de assento
Diabetes	Pode causar aborto ou deformação fetal	Folha de uva – <i>Vitis sp.</i>
	Feitos com mel, açúcar ou rapadura.	Xarope
Pressão alta	Utilizado na comida aumenta a pressão	Louro – <i>Laurus nobilis</i>
Pressão baixa	Em excesso baixam mais a pressão.	Ervas-cidreiras – <i>Cymbopogon citratus</i> , <i>Lippia alba</i> ,
		Melissa <i>officinalis</i> .
Alcoólatras	Contem álcool	Tinturas
Crianças	São muito quentes	Alevante e Hortelã - <i>Mentha spp.</i>



Bibliografia

Carolina Weber Kffuri. Etnobotânica de Plantas Medicinais no município de Senador Firmino (Minas Gerais). Universidade Federal de Viçosa. Viçosa/MG, 2008, 88p. Dissertação, Programa de Pós-graduação em Fitotecnia.





Indicação das Plantas Medicinais pelo Método Biodigital

O método biodigital está sendo divulgado pelas pastorais de saúde tendo as vantagens de realizar diagnose, investigar os melhores meios de tratamento e indicar as plantas medicinais. O método biodigital possibilita o tratamento individualizado, a recomendação de doses, indica o tempo de uso, a associação de plantas, compatibilidade de terapêuticas, inclusive detecta os órgãos em desequilíbrio e os agentes.

O método biodigital é regido por leis da natureza e tem como base científica o fluxo de energia presente em todos os organismos.

De acordo com o Caderno do Método Biodigital, o ser humano é formado pelo corpo físico, mental, emocional e espiritual. Cuidar da saúde é cuidar de todos esses níveis como um todo, em perfeita inter-relação.

Na Pastoral da Saúde Alternativa o cuidado é trabalhar o ser humano na sua totalidade.

As pessoas que praticam o método biodigital orientam no sentido de melhor qualidade de vida, por meio de alimentação equilibrada, uso de recursos naturais simples e acessíveis e práticas tradicionais que ajudam na prevenção e no controle de disfunções.

Somos instrumentos da vontade de Deus. Ele é dono desta Obra.

Bioenergia é a energia contida em todo ser vivo. Essa é a energia da vida, presente nos seres e em todos os elementos da natureza. É ativada pelo ar, pelo contato com a terra e com a água, pelo movimento, pelo alimento etc. É a energia vital e forma o campo bioenergético dos seres vivos.

Cada ser vivo possui sua energia própria. O teste bioenergético (biodigital) utiliza essa energia na detecção do estado geral da



saúde. O teste revela quais terapias devem ser empregadas no restabelecimento do equilíbrio de cada organismo. Pelo teste é possível individualizar o tratamento de cada pessoa.

Em nosso corpo, cada órgão tem sua própria energia. Se estivermos bem, esta energia circula livremente de um órgão a outro sem nenhum bloqueio. De acordo com a maior ou menor circulação da energia haverá maior ou menor energia vital. Quanto mais sadio, mais energia teremos.

Biodigital é a técnica que tem como base a detecção da baixa energia ou da alta energia do órgão por meio da resposta de enfraquecimento ou enrijecimento muscular, respectivamente. Possui como alicerces os fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa e os princípios da Cinesiologia e da Biomecânica. O teste é realizado utilizando a musculatura dos dedos em forma de anel, daí o nome “Biodigital”, “Bidigital O-Ring Test”, “Teste do Anel Bidigital”. A escolha dos dedos é por serem músculos que cansam pouco e pela simplicidade de serem utilizados em qualquer caso. Por esse método, o próprio organismo responde o que necessita no momento (Caderno do Teste Biodigital).

O “Caderno do Método Biodigital” foi elaborado pela pastoral da saúde da Paroquia de Nossa Senhora do Rosário, Ubá/MG, pelo Prof. Dr. Jose Emilio Zanzirolani de Oliveira e pela Profa. Dra. Viviane Modesto Arruda. Está disponível gratuitamente às pessoas que solicitarem. Ao pedir, informar nome, endereço, cidade, CEP, perfil (voluntaria da pastoral, terapeuta, professor(a), família agrícola ou outra atividade). Está disponível também em PDF, grátis, peça vwcasali@ufv.br.

A pasta com planilhas/pranchas mencionada no Caderno do Método Biodigital é obtida quando a pessoa conclui o “Curso sobre o Método Biodigital”, ministrado como extensão universitária, por meio da parceria Pastoral da Saúde/UFV, carga horária de 16 horas, com certificado gratuito emitido pela UFV.

Contato: (31) 3612 4408 vwcasali@ufv.br





Grupo Entre-Folhas Plantas Medicinais

Desde 1989 o grupo Entre-Folhas Plantas Medicinais atua em Viçosa/MG e cidades próximas com cursos, eventos, oficinas. Está constituído legalmente e tem sede no Campus da Universidade Federal de Viçosa, Vila Gianetti, casa 20.

Telefone: (31) 3612 3001 (14 às 17H) grupo.entre.folhas@ufv.br

Mediante demanda promove cursos e oficinas, principalmente de plantas medicinais, florais e terapêuticas integrativas. Anualmente oferece o Curso de Terapias Naturais, de março a dezembro, em fins de semana (1 por mês) com certificado emitido pela UFV (Departamento de Fitotecnia).



