



Jardim da saúde —

Cultivando plantas medicinais

Dicas de Manejo Orgânico

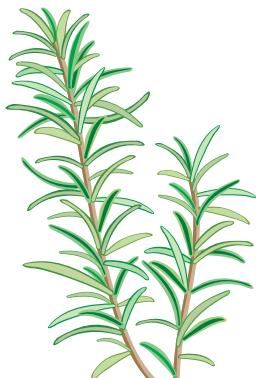
O consumo de alimentos orgânicos é chave para a melhoria da qualidade de vida e para termos bons resultados na produção orgânica de alimentos para o autoconsumo. Diversos fatores devem ser observados, como: clima, estação do ano, solo, diversidade, qualidade da muda/semente, proteção contra ventos, recursos hídricos disponíveis, nutrição adequada da planta, polinizadores, controle de pragas e doenças, conhecer as culturas, compreender em qual clima ela melhor se desenvolve – e com essa informação buscar criar um “microclima” que favoreça o desenvolvimento da cultura escolhida.



Clima:

Saber identificar os cultivos de cada estação do ano para garantir um bom desenvolvimento das plantas e uma boa produtividade.

Aponte a câmera do celular para o QR Code para acessar o **Calendário Biodinâmico da Coasa** e conferir as datas mais propícias para o plantio de cada planta.

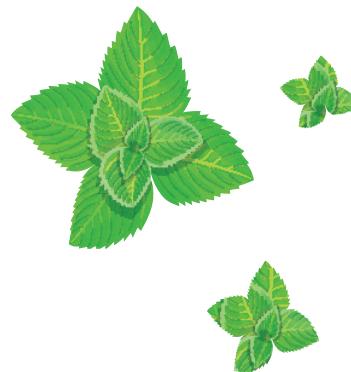




Solo: Por se tratar de um sistema biológico vivo, capaz de se sustentar e se equilibrar, a cobertura vegetal do solo é fundamental para garantir a microbiologia e a vida do solo, a presença dos inimigos naturais vai impedir que ela se multiplique de forma descontrolada.



Biodiversidade: No momento do plantio, intercalar espécies em forma de consórcio de culturas, observando as espécies com diferentes características quanto à sua arquitetura vegetal, hábitos de crescimento e fisiologia e que se desenvolvem bem em companhia uma da outra.



Qualidade das sementes e mudas: Cuidar dessa questão é primordial para o desenvolvimento das plantas. Mudas ou sementes doentes levam doenças para a horta ou pomar e isso pode comprometer toda a produção.



Quebra-vento: Algumas plantas são mais sensíveis e quando expostas a correntes de vento e à deriva de agrotóxicos tendem a retardar o seu desenvolvimento e comprometer a produtividade, por isso olhe a localização de sua horta e busque sempre fazer barreiras que reduzam a incidência de vento e de derivas.





Recursos hídricos: Garantir o acesso à água nas diferentes fases do desenvolvimento da planta, de acordo com as demandas de cada cultura da horta e pomar, é fundamental e pode utilizar alternativas que supram essas demandas, seja através do aproveitamento da água da chuva ou criação de um sistema de captação e reaproveitamento das águas cinzas. Plantas que sofrem com o stress hídrico podem ter seu desenvolvimento comprometido, pois isso dificulta a liberação de nutrientes e a planta não consegue se “alimentar”.



Nutrição da planta: É responsável pelo seu crescimento e desenvolvimento sadio, o que se limita pelos nutrientes disponíveis, podendo reduzir a sua produtividade se não tiver em nível suficiente para a planta. É importante saber identificar a necessidade de cada cultura durante o seu ciclo e fazer a nutrição de forma correta, garantindo os principais elementos químicos necessários, como o nitrogênio, fósforo, potássio, cálcio, magnésio, enxofre, silício, sódio e o ferro, que são essenciais ao crescimento e produção das plantas.

É fundamental observar o desenvolvimento dos cultivos e identificar precocemente o aparecimento de quaisquer deficiências. Nesse caso, a correção pode ser feita por meio das aplicações de biofertilizantes de acordo com a necessidade das culturas.



Polinizadores: São insetos benéficos, os quais têm um papel muito importante para a polinização das plantas. Muitas delas dependem da polinização de insetos para a produção, principalmente aquelas que produzem frutos, como melancia, tomate, morango e vários outros.





Controle de pragas: É considerada praga qualquer espécie que venha causar prejuízos econômicos ao agricultor ou à sociedade (animais: insetos, ratos; microrganismos: bactérias, fungos, vírus; vegetais: espécies invasoras). Apesar de grande número de insetos se alimentarem das plantas, apenas cerca de 2% dessas espécies tornam-se pragas. Os insetos assumem diferentes papéis numa plantação, muitos não comem plantas, mas alimentam-se de outros insetos. Eles se tornam insetos-praga quando ocorre um desequilíbrio. Alguns exemplos de pragas são: a traça-do-tomateiro, a vaquinha, mosca-branca e os pulgões que atacam diversas plantas cultivadas.



Controle de doenças: Essas variam em função de uma série de fatores, como o ambiente, a suscetibilidade das cultivares e patógenos, clima e umidade. No manejo integrado, além desses fatores, é importante considerar também os modos de transmissão, disseminação e sobrevivência dos patógenos, além das condições ambientais favoráveis à sua ocorrência. Práticas de manejo utilizadas devem considerar a densidade de plantio, a irrigação, a nutrição das plantas e o sistema de condução da cultura, trabalhando com prevenção, evitando a introdução de patógenos, usando produtos biológicos que dificultem aparecimento de doenças, fazendo o plantio de barreiras vegetais com plantas que produzem flores com a função de barreira para insetos – pois as flores favorecem o desenvolvimento de insetos predadores que, quando jovens, se alimentam do pólen e, quando adultos, atacam insetos-pragas –, utilizando cultivares resistentes ou tolerantes a doenças, eliminação de plantas doentes e pulverização de caldas naturais.



Principais doenças

Oídio: É também conhecido por cinza. É muito encontrado na superfície das folhas.

Controle: Ao escolher a área de plantio, observar a posição do vento, pois o fungo é disseminado muito facilmente por ele; reduzir a densidade de plantio; retirar da área todas as plantas velhas (remanescentes) e usar rotação de culturas.



Míldio: Condições de umidade alta facilitam sua disseminação. O fungo ataca a parte de baixo das folhas.

Controle: Escolher as áreas altas, ao invés de baixadas que acumulam ar frio e são mal ventiladas; procurar usar espaçamentos maiores; erradicar as plantas muito atacadas.



Antracnose: Causado por fungo, ocorre em ramos, folhas, frutos e inflorescência. Os frutos infectados apresentam manchas ou lesões escuras e podem cair prematuramente, dependendo das condições climáticas e umidade.

Controle: Sugere-se fazer a rotação de culturas intercalando aquelas que não são hospedeiras do fungo, cuidar o espaçamento do plantio, garantir uma boa ventilação e insolação das plantas, poda leve para eliminar galhos secos e frutos velhos, fazer aplicação de calda de viçosa em intervalos de 15 dias, dependendo das condições climáticas e da gravidade ou estágio da doença.



Murcha Bacteriana: A planta murcha de cima para baixo, normalmente no início da floração, mas as folhas se mantêm verdes. Na parte inferior interna do caule, se torna amarronzada e ele passa a segregar um fluxo leitoso. Para fazer o teste, colocar em um copo com água limpa um pedaço de caule da planta suspeita, se escorrer pus após alguns minutos da extremidade do caule para o fundo do copo, o teste deu positivo para a murcha bacteriana.

Controle: É sugerido solarização, rotação de cultura com espécies não hospedeiras e a eliminação de plantas já doentes.



Cancro da haste (podridão ou micosferela):

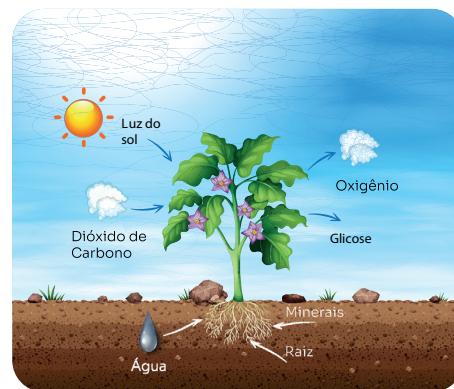
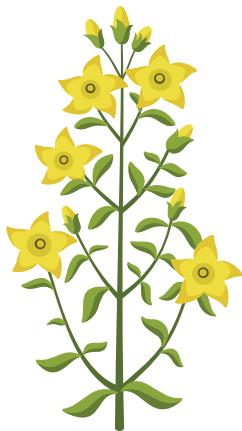
É causado por um fungo do solo que infecta as hastes da planta na forma de rachadura e se desenvolve em climas mais quentes, secos e temperaturas relativamente altas. Esse fungo pode ser transmitido via sementes.

Controle: Usar sementes sadias; procurar solos de boa drenagem; fazer plantio em áreas onde a doença não ocorreu ou em áreas de rotação; não fazer a amontoa; evitar fazer o plantio à linha d'água; fazer queima dos restos da cultura; usar rotação de culturas com espécies não hospedeiras do patógeno e eliminar plantas muito atacadas.



Observação Geral das plantas:

- * Limpar sempre os equipamentos, ferramentas e implementos agrícolas antes de iniciar as operações de manejo nas áreas.
- * Acompanhar de perto o desenvolvimento das plantas, observando sua saúde; monitorar a umidade do solo; observar as condições climáticas para ajustar o manejo, se necessário; verificar o desenvolvimento dos frutos e o manejo de solo, analisando a presença de ervas daninhas ou pragas para adaptar as práticas de manejo de acordo com as condições específicas do cultivo, mantendo um olhar atento para garantir uma produção saudável, além de estar atento no momento adequado para a colheita.



Dicas de uso das Plantas Medicinais

A partir daqui, vamos conhecer um pouco mais sobre algumas plantas benéficas para a saúde e principais formas de cultivo. Isso visa proporcionar entendimento e exploração da diversidade de plantas que estão na natureza, para aproveitar suas propriedades benéficas e proporcionar melhor qualidade de vida.

Confira!

Cordia Verbenaceae

Conhecida como: Erva Baleeira, Maria Milagrosa, Knorr de Árvore.

Partes usadas: Folhas.

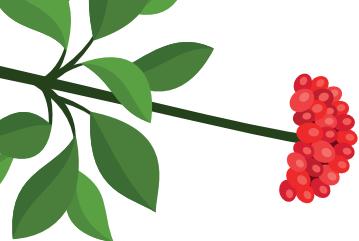
Benefícios: Possui ação anti-inflamatória, antiartrítica, analgésica, tônica, auxilia no tratamento para reumatismo, artrite reumatóide, gota, dores musculares e da coluna, prostatites, nevralgias e contusões e na cicatrização de feridas externas.

Forma de utilização:

- Tintura: utilizar 15 gotas diluída em água ou uso tópico na forma de compressas com auxílio de um algodão ou pano limpo para alívio de dores reumáticas, artrite, nevralgias e contusões.
- Chá: através da infusão (uma xícara de chá, três vezes ao dia).
- Pomadas e cataplasmas.

Formas de cultivo: Com boa adaptação em todas as regiões do país, a Erva Baleeira desenvolve-se em qualquer clima e temperatura. No entanto, é sensível a geadas. A obtenção de mudas se dá através de sementes e estaquia, sendo que por sementes é um processo lento, o que dificulta o plantio comercial. A propagação vegetativa por estaquia é a alternativa mais viável.





Curcuma Longa Linn

Conhecida como: Açafrão da Terra, Cúrcuma, Turmerico, Gengibre-dourada.

Partes usadas: Raízes.

Benefícios: O Açafrão da terra ou cúrcuma possui ação anti-inflamatória, antioxidante, antibacteriana e digestiva, combate gripes e resfriados, ajuda a regular a flora intestinal, colesterol e ajuda a fortalecer a imunidade.

Forma de utilização: O Açafrão, além de consumido através de chás, é muito usado como tempero no preparo da comida, pois intensifica o sabor de molhos, carne vermelha, frango, peixes, vários tipos de arroz, sopas e legumes e verduras cozidas.

Dica: Pode-se usar a raiz da planta fresca, que tem sabor mais acentuado, ou seco em pó. Como seu gosto é mais picante, utilize de forma moderada.

Formas de cultivo: O Açafrão é propagado vegetativamente, por meio dos rizomas (raízes) da planta. Assim, a qualidade das raízes é fundamental para a obtenção de uma boa produtividade.



Stevia Rebaudiana

Conhecida como: Folha-doce, Estévia.

Partes usadas: Folhas.

Benefícios: Rica em vitaminas A, C, ferro, fósforo, magnésio, potássio e zinco. Conhecida como adoçante natural, é antidiabética, cardiotônica, diurética, edulcorante, estimulante das funções cerebrais e estomacal, refrigerante, tônica para o coração e hipoglicemia; combate à obesidade e azia; é usada para baixar os níveis de ácido úrico, auxilia no controle da pressão arterial, exerce efeito calmante sobre o sistema nervoso, eliminando a fadiga, a depressão, a insônia e a tensão, além de estimular as funções digestivas e agir como anti-inflamatória e contraceptiva, usada contra constipação (intestino preso).

Forma de utilização: A Estévia pode ser usada no dia a dia para adoçar várias receitas, como bebidas, biscoitos, bolos, entre outras. É bom ressaltar que 1 grama de stevia equivale a 300 gramas de açúcar. Assim, não são necessárias muitas folhas para que os alimentos fiquem adoçados, sua ingestão diária adequada é de 7,9 a 25 mg/kg.

Formas de cultivo: Pode ser através de sementes ou estaquias, gostam de um local com boa exposição solar e temperaturas agradáveis, que seja abrigado do vento e das geadas. Aconselha-se regar cuidadosamente, mas sem “encharcar” para evitar o apodrecimento da raiz. A fertilização

é também um aspecto importante para garantir que a Estévia cresça e se desenvolva corretamente, então indica-se cultivá-la em solo que possui bastante matéria orgânica. A poda regular é muito importante para que ela se desenvolva e garanta uma boa produtividade.

Observações: Alguns usos populares indicam a Estévia como contraceptiva e seu uso deve ser evitado na gestação e lactação. Para pessoas que tiverem alguma doença, como hipertensão ou diabetes, o recomendado é que o uso dessa substância seja feito de acordo com a orientação de um nutricionista.





Lavandula dentata

Conhecida como: Lavanda, Lavanda Francesa.

Partes usadas: Flores, folhas, hastes.

Benefícios: Possui ação anti-inflamatória, analgésica, antidepressiva, estimulante, cicatrizante de feridas, antisséptica, utilizada para tratar queimaduras, corrimento vaginal, tratamento de sintomas de asma, para diminuir estresse, dores, entre outras.

Forma de utilização: Pode ser utilizada como chá e na culinária, ou pode ser extraído

o óleo essencial para uso externo em banhos e escaldas pés (colocar 5 colheres de sopa de flores ou algumas gotas do óleo, no inverno adicione água quente (escalda pés), no verão adicione água fria (refresca pés) e coloque os pés de molho por 15 minutos), também é utilizada na produção de cosméticos.

Formas de cultivo: No geral, suporta o frio ou o calor, gosta de sol pleno, solo leve e bem drenado, moderadamente fértil, rico em nutrientes e que estimula o crescimento radicular da planta. A poda é fundamental para o desenvolvimento saudável da planta.





Melaleuca Quinquenerveia

Conhecida como: Niaouli, Árvore do Chá de Casca de Papel, Árvore Punk.

Partes usadas: Folhas, gemas e a casca.

Benefícios: Utilizada em casos de feridas infectadas, micoses nas unhas, pé-de-atleta e abscessos. Usada também para candidíase, herpes simples, infecções bucais e bronquiais e em quadros dolorosos reumáticos.

Forma de utilização: Na aplicação externa do óleo essencial, para desinfetar feridas ou tratar fungos nas unhas, por exemplo, é necessário misturar duas ou três gotas do óleo com uma colher de sopa de óleo de amêndoas e aplicar no ferimento ou na unha afetada.

Já para a pele, com o objetivo de reduzir a acne, deve-se misturar 1ml do óleo com 9ml de água e aplicar uma ou duas vezes ao dia. Enquanto para o tratamento de infecções genitais é necessário diluir o óleo de melaleuca com outro óleo, como o de amêndoas, e aplicar na região.

Observação: Lembre-se que em hipótese alguma o óleo de melaleuca deve ser ingerido.

Formas de cultivo: A propagação vegetativa por estaquia pode ser uma solução para a produção comercial, já que esta é uma técnica simples e barata e possibilita a produção de muitas mudas em espaço reduzido, mantendo as características produtivas.



Plantago major

Conhecida como: Tanchagem, Transagem.

Partes usadas: Folhas e sementes.

Benefícios: Indicada no tratamento da tosse, catarro, gripes, bronquite, disenteria, depurativo, gota, reumatismo, intoxicações crônicas, inflamações da boca e da garganta. Possui propriedades antioxidante, antimicrobiana, antisséptica, anti-inflamatória, cicatrizante, fonte de vitamina C, laxante natural, protege a pele e auxilia no tratamento de feridas e cortes.

Forma de utilização: As sementes servem como laxante (colocar as sementes de molho por 12 horas na água e beber com as sementes), já as folhas são depurativas e auxiliam no tratamento da diarreia, são utilizadas em chás para tratar afecções de pele, para acne e cravos, queimaduras e picadas de insetos e ajuda no tratamento contra tabagismo, além de ser indicada para tratamento de infecção na garganta. Suas folhas novas podem ser utilizadas em saladas, tem um leve sabor adocicado.

Formas de cultivo: Propagação por sementes. A planta deve ser cultivada em solos férteis e com boa umidade.



Lippia alba:

Conhecida como: Chá-de-tabuleiro, Salva-da-gripe, Sálvia do Rio Grande.

Partes usadas: Folhas.

Benefícios: Tem ação analgésica, ansiolítica, antiabortiva, antiartrítica, antiasmática, antidiarreica, antiespasmódica, anti-hipertensiva, antigripal, antisséptica e antimicrobiana; auxilia no controle de náusea; tem ação expectorante; ajuda no tratamento da tosse, resfriado, laringite e no controle de gases do intestino; é desintoxicante, digestiva (promovendo o funcionamento do estômago e sistema nervoso); é um fortificante cerebral, do útero e dos nervos; é hipnótico, sonífero (auxiliando no tratamento de insônia), relaxante, sedativo e gastrointestinal.

Forma de utilização: Chá com infusão das folhas, tomar 1 xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

Observação: É contraindicado para pessoas com pressão arterial baixa. Doses acima da recomendada podem causar irritação gástrica, bradicárdica e hipotensão.

Formas de cultivo: Gosta de temperaturas quentes ou amenas. Se adapta melhor em solo rico em matéria orgânica e úmido. O cultivo da planta costuma ser simples e fácil, cresce bem em campo aberto e se desenvolve com facilidade.



Sálvia Oficialis:

Conhecida como: Erva Santa, Sálvia das Boticas e Sálvia Rubra.

Partes usadas: Folhas e flores.

Benefícios: Tem ação fortificante; auxilia no controle do colesterol alto e na digestão; combate tosse, gripe, resfriado, febre, dor orgânica e o catarro preso nas vias respiratórias e nos pulmões; é tônico, anti-inflamatório, analgésico, cura o esgotamento nervoso, o estresse e a depressão; auxilia na falta de apetite e de força, no desconforto digestivo, diabetes, diarreia, ausência de menstruação e cólicas nos períodos antes, durante e depois da menstruação.

Forma de utilização: Em gargarejos auxilia com problemas bucais, como gengivite e aftas, desinflama a garganta e combate a laringite. Também pode ser usada internamente em forma de chá (através da infusão), em banhos para eliminar problemas de pele, cicatrizar feridas, escurecer os cabelos, acalmar tremores das mãos e para excesso de suor. Ainda, pode ser utilizado como condimento alimentar, adicionando em diversos pratos.

Observação: Gestante, lactante, pessoas com insuficiência renal e tumores mamários não devem consumir o chá.

Formas de cultivo: A propagação pode ser efetuada por sementeira, em março/abril ou estaquia o ano todo. Quando em sementes, as plantas jovens surgem normalmente ao fim de 2 a 3 semanas. Gosta de local de sol pleno, solo bem drenado, rico em nutrientes, terra de boa qualidade, pouca acidez e arenoso. Pode-se complementar a adubação utilizando composto orgânico ou húmus de minhoca e esterco. Deve-se molhar com moderação para evitar doenças.



Origanum vulgare:

Conhecida como: Orégano, Manjerona-silvestre, Manjerona-rasteira.

Partes usadas: Folhas e ramos jovens.

Benefícios: Possui vitaminas B, C e Magnésio; tem ação sedativa, antirreumática, antifúngica e anti-inflamatória; auxilia no tratamento de cólicas dos músculos do intestino, do abdômen e sistema reprodutor; auxilia no controle de gases e afecções estomacais; indicado para tratar gripes, resfriados, combater a tosse, doenças do pulmão, bronquite, asma, artrite, cólicas, enjoo, indigestão, afecções respiratórias e dores articulares e musculares.

Forma de utilização: Através do chá em infusão que auxilia no funcionamento do organismo e fortalece a imunidade. Também pode ser utilizado como condimento, é um tempero bastante utilizado na culinária brasileira.

Formas de cultivo: A propagação pode ser feita por sementes, estaquia de ramos jovens. Gosta de ambientes ensolarados, mas precisa de proteção contra os ventos fortes e frios, prefere solo leve e arenoso com boa drenagem, rico em matéria orgânica. Também pode ser cultivado em vasos, sendo importante renovar o solo do vaso anualmente, com uma mistura nova e nutritiva para garantir a vitalidade, produção e a preservação da planta. Ao irrigar, fazê-lo com moderação, pois não gosta de muita água.



Ocimum Basilicum:

Conhecida como: Alfavaca-cheirosa, Manjeriçao, Manjeriçao-de-molho, Manjeriçao-da-folha-miúda.

Partes usadas: Folhas e ramos jovens.

Benefícios: Rico em vitaminas A, B1, B2, B3, C, cálcio, ferro e fósforo. Combate a azia, má digestão, catarro preso, doenças das vias respiratórias; acalma males da garganta (e a fortalece), febre, tosse, resfriado, espasmo, infecções intestinais e gases; recupera o bom funcionamento do estômago, intestinos e problemas de rins; equilibra o sono à noite; fortifica o organismo e neutraliza o efeito provocado pelo álcool, estimulante do apetite e é antiespasmódica.

Forma de utilização: Chá feito com a infusão das folhas, seu uso externo é indicado para casos de frieira e para banhos corporais, bem como na preparação de compressas para tratamento de feridas.



Formas de cultivo: A propagação pode ser feita por sementes e estaquia. Precisa de no mínimo 4 horas diárias de sol. Molhar somente para manter o solo úmido, sem exageros, 3 vezes por semana é suficiente. Reforçar a adubação a cada 40 dias, pode utilizar húmus de minhoca, composto orgânico ou biofertilizante. Sempre que possível, cortar as flores do manjeriçao, isso vai manter a planta jovem por mais tempo e preservar o sabor das folhas mais acentuado. Isso porque as flores funcionam como um dreno nas plantas, ou seja, consomem muita energia.





Achillea Millefolium:

Conhecida como: Millefolium, Mil-folhas, Mil em rama.

Partes usadas: Folhas.

Benefícios: Combate infecção das vias respiratórias superiores, indisposição, fraqueza muscular, gases e desconforto na parte superior do abdômen; estimula as funções digestivas; ajuda nos casos de cálculos renais, dores reumáticas, no tratamento de gota, cólicas menstruais e renais, falta de apetite, náuseas, vômitos, movimentos musculares involuntários, inflamação da vesícula biliar e trombose venosa; contribui na regulação do ciclo menstrual, diarreia, febres, hipertensão, emissão involuntária de urina noturna de criança, hemorragias internas e externas (uterina, pulmonar, hemorroidas, feridas, úlceras, queimaduras e varizes) e dores de estômago e de dente; tem ação anti-inflamatória para bexiga, incontinência urinária, rins e intestinos; é benéfica na febre provocada por renites alérgicas; melhora a circulação venosa e tonifica veias varicosas.

Forma de utilização: Chá, tinturas e bebidas, desde muito tempo é utilizada na fabricação de bebidas amargas. A tintura é indicada para auxiliar no alívio dos sintomas dispépticos, flatulência, inflamação e para estimular a secreção da biliar.

Dica: Para aliviar sintomas da TPM: colocar em 1 xícara 5 folhas de alfavaca + 10cm de uma folha de mil em rama + 5 folhas frescas de Melissa, acrescentar água fervente, abafar por 15 minutos. Depois disso, coar e tomar o chá.

Observação: Ter cautela no uso deste composto concomitantemente a ansiolíticos e medicamentos para tireoide.

Formas de cultivo: A propagação das mil-folhas ocorre por touceiras. Trata-se do corte dos rizomas subterrâneos, com o objetivo de gerar novos exemplares da planta. O plantio deve ser realizado em abril ou junho, em solos com boa drenagem.



Thymus Vulgaris:

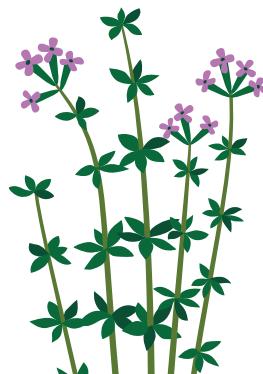
Conhecida como: Tomilho e Tomilho-limão.

Partes usadas: Folhas e ramos.

Benefícios: Rico em vitaminas B1 e C. Tem ação antigripal, antialérgica, antisséptica e antioxidante; alivia picadas de insetos; ajuda a eliminar o catarro das vias respiratórias; é cicatrizante; acalma a depressão nervosa; combate a candidíase, espinhas, mau hálito, inflamações da boca e da garganta.

Forma de utilização: Chá através da infusão, condimento alimentar ou óleo essencial. Como condimento alimentar é muito utilizado para o preparo de comidas, o tempero harmoniza bem com sopas, molhos, saladas e vegetais. Mas também vai muito bem com carnes, frutos do mar, peixes e frango. Outra forma de usar essa planta é em banhos e escalda pés, ou aromaticamente em difusor ou óleo essencial.

Formas de cultivo: A propagação pode ser realizada por sementes, estaquia e divisão de touceiras. Entretanto, os melhores métodos são por estaquia ou divisão de touceiras, pois quando a propagação ocorre por sementes, a germinação, o crescimento e a colheita são mais demorados. Seu plantio deve ser feito em solo leve, com boa fertilidade e boa drenagem.



Dicas de utilização

As plantas medicinais podem ser utilizadas em preparações diversas, conforme o caso, que pode ser de uso interno (ingeridas como chás, xaropes e tinturas) e de uso externo ou tópico na pele ou nas mucosas das cavidades naturais (através de chá, cataplasma ou óleos essenciais através da inalação).

As formas mais comuns empregadas nos tratamentos caseiros, são:

- a) Chás
- b) Gargarejo
- c) Cataplasma
- d) Compressa
- e) Inalação
- f) Banho de assento
- g) Xarope
- h) Pó
- i) Tintura



a) Chás: podem ser preparados nas formas de infusão, decocção ou maceração.

Infusão: Preparação que consiste em adicionar água fervente sobre a planta e, em seguida, tampar ou abafar o recipiente por um período de tempo determinado. Método indicado para partes das plantas de consistência menos rígida (folhas, flores, inflorescências e frutos) e para substâncias ativas voláteis. Para uma xícara de chá (150mL) usa-se a proporção de **8g a 10g da planta fresca** ou **4g a 5g da planta seca**. Deixa-se o chá repousar pelo tempo de 5min a 10 min e, então, ele pode ser consumido ainda quente.

Decocção (cozimento): preparação que consiste na ebulição da planta em água potável por tempo determinado. Método indicado para partes da planta com consistência rígida, tais como cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas coriáceas. O tempo de cozimento pode variar de 5 min a 20 min. Após a fervura, coar e consumir ainda quente.

Maceração: Preparação que consiste no contato da planta com água em temperatura ambiente, onde a planta é esmagada para liberar o princípio ativo benéfico. Método indicado para partes vegetais que possuam substâncias que se degradam com o aquecimento. Folhas, sementes e partes tenras ficam imersas de 10h a 12h, enquanto caules, cascas e raízes duras ficam de 22h a 24h.

b) Gargarejo: Agitação de infuso (decocto ou macerado) na garganta, pelo ar que se expela da laringe. Não devendo ser engolido o líquido ao final.



c) Cataplasma: Preparação elaborada com a planta, tanto fresca como seca, triturada e misturada com água e farinha. Esta mistura é aquecida, colocada entre as faces de uma gaze ou de um pano, ambos limpos, e aplicada sobre a pele da região afetada. Bem quente — como resolutive de tumores, furúnculos e unheiros — e morna — para inflamações dolorosas em contusões e entorses.



d) Compressa: É uma forma de tratamento que consiste em colocar sobre o lugar lesionado um pano ou uma gaze, limpos e umedecidos, com infuso ou decocto, frio ou aquecido, dependendo da indicação de uso.



e) Inalação: Administração de produto pela inspiração (nasal ou oral) de vapores pelo trato respiratório. A planta é colocada em um recipiente que recebe água fervente, gerando vapor, que deve ser aspirado por alguns minutos. Pode-se utilizar alguma cobertura sobre os ombros e a cabeça para melhor eficiência da aspiração.

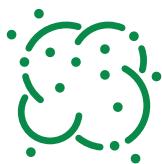


f) Banho de assento: Imersão em água morna, na posição sentada, cobrindo apenas as nádegas e o quadril, geralmente em bacia ou em louça sanitária apropriada.





g) Xarope: Preparação líquida espessada com açúcar e usada no tratamento de dores de garganta, tosse e bronquite. Utiliza-se açúcar cristal ou mascavo, na proporção de duas partes para cada parte de água em volume. A mistura é levada ao fogo até a obtenção de uma calda, na qual são adicionadas as plantas, preferencialmente frescas e picadas, em fogo baixo, por 5 minutos. Em seguida, o xarope é coado e guardado em frasco de vidro na geladeira.



h) Pó: Preparação feita a partir da planta seca e triturada. Pode-se usar internamente (via oral) ou externamente (em uso tópico). O pó seco deve ser conservado em frasco com tampa adequadamente fechada.



i) Tintura: Preparação feita com álcool de cereais, na qual as partes da planta ficam em maceração, ao abrigo da luz e à temperatura ambiente, por período de 45 dias, para conservar por longo período os princípios ativos. Coa-se a mistura, que deve ser filtrada e guardada em recipiente de vidro escuro, protegido da luz e do ar. Utilizar plantas secas, 100g para 1L de álcool de cereais a 70%. Usa-se na forma de gotas dissolvidas em água, para uso interno, ou em compressas e fricções (esfregar), para uso externo.



Essas são algumas formas de utilizar as plantas para buscar o equilíbrio da saúde.



COASA

COOPERAR
PARA DESENVOLVER



  coasars

coasars.com.br