

Bona Saúde

7ª Edição

# Ervas & Plantas

A MEDICINA  
DOS SIMPLES

Pe. IVACIR JOÃO-FRANCO  
Prof. VILSON LUIZ FONTANA

## SUMÁRIO

<b>Introdução</b> .....	<b>5</b>
<b>Prefácio</b> .....	<b>7</b>
<b>Título I</b>	
<i>Como se Servir do Livro</i> .....	9
<b>Título n</b>	
<i>Como Usar a Planta</i> .....	11
<b>Título m</b>	
<i>Fotografias de Plantas e Ervas Mediciniais</i> .....	<b>15</b>
<b>Título IV</b>	
<i>Relação das Plantas e Ervas e suas Atribuições</i> .....	119
<b>Título V</b>	
<i>Xaropes</i> .....	171
<b>Título VI</b>	
<i>Vinhos Mediciniais</i> .....	173
<b>Título VH</b>	
<i>Macerações</i> .....	175
<b>Título vm</b>	
<i>Pomadas</i> .....	177
<b>Título IX</b>	
<i>Receitas Diversas</i> .....	178
<b>Título X</b>	
<i>índice de Doenças</i> .....	182
<b>Título XI</b>	
<i>Plantas com Funções Restauradoras e Estimulantes</i> .....	189
<b>Título XII</b>	
<i>Vocabulário (Glossário)</i> .....	191
<b>índice I</b>	
<i>Outros Nomes Populares das Plantas Citadas</i> .....	<b>193</b>
<b>índice II</b>	
<i>Nomes Científicos das Plantas</i> .....	198
<i>Fontes de Consulta</i> .....	207

## *INTRODUÇÃO*

O objetivo deste trabalho de pesquisa é colaborarmos no resgate e difusão de uma tradição milenar e consagrada sobre o poder curativo das plantas, oferecendo um subsídio à população, lembrando sobretudo os dez milhões de brasileiros que não têm acesso nem sequer aos limitados programas sociais de saúde. Não oferecemos diagnósticos, não preconizamos a cura definitiva de todos os males, queremos apenas, fazendo a nossa parte, contribuir para a defesa da VIDA em seu mais amplo sentido: "Eu vim para que todos tenham VIDA e a tenham em abundância" (Jo 10,10).

Pesquisamos trabalhos de diversos autores, estudiosos e divulgadores da medicina natural, fitoterápica; baseamo-nos em nossa experiência pessoal, no trabalho e resultado das diversas pastorais; valemo-nos da tradição e sabedoria popular de nossos agricultores, caboclos e índios guaranis e coroados da Reserva Indígena de Benjamin Constant do Sul (RS).

Milhares de anos antes de Cristo já se desenvolvia na China, na Índia e no Egito uma medicina com base nas plantas. Houve tentativas de sistematização dos conhecimentos empiricamente adquiridos, muito antes de Hipócrates (391 A.C.), declarado o Pai da Medicina.

Hoje com o desenvolvimento científico, temos melhores condições de comprovarmos os conhecimentos experimentais milenares no uso das ervas e plantas e outras práticas de saúde e estabelecermos uma medicina do futuro, mergulhando na harmonia, no equilíbrio da natureza e buscando nas plantas os princípios ativos combinados em seu estado mais puro.

Com a evolução da ciência e da pesquisa e decorrente descoberta de fórmulas químicas e sintéticas, a humanidade atraída pelos resultados e impelida pela publicidade e estratégias de interesses econômicos, tem relegado a segundo plano a tradição milenar do uso de plantas medicinais. Urge fazermos uma síntese, acolhendo com entusiasmo as descobertas dos cientistas que criam, refletindo o gesto divino da Criação, mas sem esquecer o que Deus já criou, o grande laboratório colocado à disposição do homem: a natureza, para que busquemos nela as fontes saudáveis de vida. "E Deus criou a natureza e viu que isto era bom" (Gn 1,11).

Constata-se no mundo uma constante busca de valores existenciais. A saturação pelos confortos técnicos, cujos efeitos são muitas vezes mutiladores do homem no aspecto físico, psíquico e moral, ao mesmo tempo em que geram uma frustração existencial, impelem o homem a se reencontrar. O ponto de partida é o reencontro com a natureza e suas leis. Neste contexto cria-se um momento favorável para a medicina natural e fitoterápica.

Temos a maior diversidade de flora do mundo. Lembra nosso Hino Nacional que o Brasil está "deitado eternamente em berço esplêndido". Possuímos 30% das

florestas tropicais do mundo. Calcula-se em 80 mil as espécies vegetais só na Amazônia. Nem 4% foi estudado pelos cientistas. Canalizar recursos públicos para este fim seria um grande investimento. Beneficiariamos nossa população carente, com menores custos, pois a fitoterapia, a homeopatia, custariam menos de um terço da alopática. Pouparíamos nossas divisas, royalties e talvez até os recebêssemos de outros países pelo uso de nossas descobertas. Temos o maior estoque de matéria prima do planeta. É hora de o "gigante pela própria natureza" se acordar, se espreguiçar e se levantar do "berço esplêndido".

Na Alemanha a fitoterapia participa com mais de 30% na cadeia de remédios e no Brasil seria de apenas 5%. Nos países industrializados calcula-se que metade dos medicamentos possuam em suas composições princípios ativos retirados de plantas.

Calcula-se que nos laboratórios os cientistas fazem em média 70.000 experimentações para uma fórmula química bem sucedida. Por outro lado partindo a pesquisa, metodologicamente, das plantas já consagradas pelo uso popular, os pesquisadores se surpreendem com a constatação de acertos e resultados positivos.

Registramos neste livro o que é consagrado pelo uso tradicional e também parte do que já foi confirmado pela pesquisa científica e de modo simples o colocamos à disposição do leitor que é pai, mãe, professor, agricultor, líder comunitário, membros das diversas pastorais, para que numa ação coletiva resgatemos o hábito antigo do uso das plantas, riqueza imensa colocada a nossa disposição.

Vamos olhar as plantas e ervas com uma intenção: observar o que existe em nosso meio, pesquisar o seu valor medicinal neste livro e em outras obras, utilizá-las preservando-as e cultivando-as nas hortas domésticas, comunitárias e escolares no campo e na cidade.

Você, professor, agente de transformação, inclua em seu plano pedagógico, nas aulas de Ciências Físico-biológicas, nas Técnicas Domésticas e Agrícolas e nas atividades extra-classe, conteúdos que despertem na nova geração interesse pela medicina natural, pela fitoterapia, com pesquisas e atividades práticas.

Você, agricultor, muitas vezes longe da assistência médica, mas tão próximo desta rica farmácia natural, muito da qual você já conhece, leia este livro, se informe, se integre e habitue-se a usar para si e sua família estas humildes plantinhas consideradas muitas vezes apenas como inço em sua roça.

Vamos, enfim, nos integrar num mutirão e usufruir gratuitamente desta grande e diversificada farmácia onde, com certeza, existe um remédio para prevenir ou curar qualquer tipo de doença. Deus plantou e deu inteligência ao homem. Vamos pesquisar e colher os frutos.

"Deus disse: produza a terra plantas, ervas que contenham sementes e árvores frutíferas que dêem fruto segundo as suas espécies e o fruto contenha a sua semente. E assim foi feito". (Gn. 1,11).

OS AUTORES

*PREFÁCIO*  
(7<sup>o</sup> edição)

A grande receptividade que alcançou a presente obra, desde seu lançamento em fins de 1997, se difundindo rapidamente por todo o país, as contribuições e sugestões dos leitores, o aprofundamento das pesquisa(s), novas descobertas, levam-nos a melhorar, a cada nova edição, aspectos diversos do livro.

Agradecemos as contribuições que recebemos de muitos leitores, de entidades e sobretudo das diversas pastorais, principalmente a da saúde, que gratuitamente trabalham nas comunidades carentes difundindo o uso do tratamento natural para as doenças.

Ficamos agradecidos aos que divulgaram e irão divulgar nosso modesto livro e que junto conosco lutam pela promoção da vida

Agradecemos, por fim e sempre, a Deus, Autor da Vida que nos envolve e nos une para cumprir uma missão

OS AUTORES.

## TÍTULO I COMO SE SERVIR DO LIVRO

Antes de você iniciar a busca de um chá, neste livro, queremos fazer algumas recomendações IMPORTANTES. As plantas e ervas medicinais, quando usadas com critério, atuam no organismo de modo seguro, benéfico, promovendo curas surpreendentes; raramente surgem efeitos colaterais e a auto-medicação não apresenta problemas como nos medicamentos alopáticos. Mas considerando a atuação mais lenta e os resultados por vezes mais demorados, você deverá tomar certos cuidados, procurando imediatamente um médico quando for acometido de certos sintomas, por exemplo: dor de cabeça intensa, dor no peito que se irradia para o braço esquerdo, vômitos com sangue, inchação generalizada, com sangue na urina, hemorragias fortes, lábios ou extremidades do corpo ficando de cor roxa, ameaça de aborto ou outros sintomas repentinos, não comuns ou sem causa aparente, contato com taturana, picada de cobra ou escorpião. Nestes casos e sempre que houver incerteza do diagnóstico é necessário procurar um profissional da saúde.

Se você estiver sob tratamento, poderá também tomar chás, mas converse com seu médico e não abandone o tratamento sem sua permissão.

Tomadas estas precauções você poderá procurar neste livro os chás que irão melhorar a sua saúde. Observe os seguintes passos:

- 1° Sempre procurar conhecer-se a si mesmo, seu próprio organismo, para saber preventivamente o que lhe faz bem ou mal. Neste sentido vale o provérbio popular: "O melhor médico da gente é a gente mesmo".
- 2° O chá pode ser tomado como preventivo de certas doenças. Mas se você estiver doente analise os sintomas e com auxílio de seu médico procure descobrir as causas para combatê-las.
- 3° Procure então no Título X - "Índice de Doenças", aquela que coincide com seu problema e os números que a acompanham se referem aos números das plantas para o referido mal.
- 4° Leia no Título IV "Relação das Plantas e Ervas e Suas Atribuições" o que se diz sobre a referida planta, não se baseando apenas na fotografia ou apenas no nome, pois o nome popular pode variar de região para outra.
- 5° Observe que o número da planta na fotografia ou em qualquer parte do livro é sempre o mesmo. As plantas estão colocadas em ordem alfabética e enumeradas em ordem crescente.
- 6° Existem geralmente várias plantas para uma mesma doença. Leia as atribuições de cada uma antes da escolha, levando em conta o que existe em sua região, procurando sempre usar plantas e principalmente misturas de plantas já testadas através de gerações, ensinadas pelos nossos antepassados.
- 7° Se você se sentir inseguro no preparo do chá, procure na comunidade alguém que o oriente. As Pastorais da Saúde, da Criança ou Terceira Idade, em muitos locais realizam excelente trabalho com chás caseiros.
- 8° Para colher a planta e preparar o chá leia o Título II "Como usar a Planta".

Você pode também olhar as fotografias e identificar as plantas. Procure no Título IV saber para que servem e como uma só planta serve para muitas doenças, facilmente você vai descobrir plantas que lhe interessam ou para si ou para recomendar aos amigos e aos poucos você vai se tornar um conhecedor deste universo fascinante e maravilhoso que são as plantas e ervas medicinais.

Os títulos V, VI, VII, VIII e IX, trazem receitas de xaropes, vinhos medicinais, pomadas, macerados, tinturas e receitas diversas, incluindo somente plantas registradas neste livro.

No título XI relacionamos em separado plantas restauradoras, reconstituintes, tranquilizantes, antidepressivas e com outras funções, para facilitar a procura.

No livro, principalmente no título IV, existem algumas palavras técnicas, se referindo à doenças ou funções, cujo sentido você poderá saber consultando o Vocabulário - Título XII.

No final do livro existem dois índices: um com mais nomes populares (sinónimos) para as plantas, pois pode acontecer que você conheça a planta por outro nome e poderá então conferir e identificá-la. O outro índice se refere aos nomes científicos pelo qual é possível identificar a planta em qualquer parte do mundo.

## **TÍTULO II COMO USAR A PLANTA**

### **PARA COLHER AS PLANTAS E ERVAS**

Você vai colher as plantas e ervas observando: 1° Colher antes de o sol esquentar, sem sereno ou molhadas de chuva. 2° Não colhê-las em local poluído, junto a esterqueiras, águas estagnadas ou suspeitas,

na beira de estradas, em lavouras ou solos contaminados por agrotóxicos. 3° Colha as que possuam boa aparência, inteiras, sem fungos ou doenças aparentes. 4° Conforme a planta você vai colher: raízes, casca, caule, madeira, folhas, flores e

sementes. 5° É aconselhável colher raízes na dormência da planta, geralmente no outono; casca,

lenho ou folhas quando no início da floração, época em que possuem mais princípios ativos; flores quando abertas e as sementes quando maduras. 6° Raízes, principalmente, devem ser bem lavadas e as cascas raspadas para tirar

parasitas ou fungos. 7° A secagem deve ser feita em lugar ventilado e à sombra. As partes mais duras da

planta devem ser picadas, para facilitar a secagem. 8° Guardar cada tipo de chá ou partes diferentes da mesma planta em saquinhos de

papel grosso bem fechados ou potes de vidro, de lata ou plástico bem tapados. Se aparecer umidade no plástico a secagem não foi completa. Deve-se continuar a secagem, pois se mofar não poderá ser usado. 9° Colocar etiqueta nos recipientes com o nome da planta e data da coleta, refazendo

os estoques anualmente, pois com o tempo as chás sofrem alterações.

### **PARA PREPARAR O CHÁ:**

Evite, na preparação do chá, utensílios de alumínio ou cobre. Use de aço inoxidável, esmaltados, cerâmica ou vidro refratário. As raízes, talos, cascas e sementes levam mais tempo para cozinhar. As flores e folhas, partes mais tenras, levam menos tempo e são preparadas em separado devido também às propriedades que podem ser diferentes.

Processos para utilização das plantas:

1° **INFUSÃO:** verter água fervente sobre a erva picada numa vasilha, tapar e deixar esfriar por uns 10 minutos. Usa-se para partes mais delicadas da planta: folhas e flores.

2° **DECOCCÃO:** pôr as ervas numa vasilha com água e levar ao fogo. Ferver durante 10 a 20 minutos. Usa-se para raízes, rizoma, madeira, caule, casca ou sementes. São partes mais duras que devem ser picadas e aconselha-se deixar durante a noite na água antes da decoção (macerar).

3° **MACERAÇÃO:** colocar as ervas em molho durante 8 a 24 horas em líquidos na temperatura ambiente: água (tisana ou garrafada), vinho, cachaça ou graspa ou mistura de água e álcool de cereais. As partes mais duras ficam mais tempo no líquido. Neste processo os minerais e vitaminas são mais aproveitados. Não são expelidos pelo vapor como nos processos anteriores.

4° **TINTURA:** usa-se de 25% a 80% de ervas e completa-se com álcool de cereais com maior ou menor graduação. Usa-se mais ou menos álcool conforme a planta. Algumas liberam com mais facilidade que outras os princípios ativos.

5° **ESSÊNCIA:** extrato, hidrolatos: é o processo de extração dos princípios ativos com utilização de destilador (alambique). Técnica não muito utilizada no uso caseiro. Exige cuidados especiais também na conservação do produto final.

Existem outras formas de utilização das ervas: em compressas, cataplasmas, suco da erva fresca, pomadas e unguentos.

### **COMO PREPARAR ADOSAGEM:**

Aconselha-se preparar uma quantia de chá suficiente para ser consumida ao longo de cada dia. Não adianta tomar tudo de uma só vez. O organismo não assimila e pode ser prejudicial.

Como *DOSAGEM NORMAL*, em 1 litro coloca-se de 20 a 30 gramas de erva fresca ; em um copo (200 ml) ou seja a quinta parte de um litro, coloca-se de 5 a 6 gramas, que corresponde a uma colher cheia de folhas picadas. Se forem folhas secas, pode-se reduzir o peso (não o volume) pela metade.

O adulto toma de 3 a 4 copos (200 ml) por dia. Para uma xícara (150 ml) coloca-se 4 gramas de folhas.

A dose das tinturas variam de 10 a 30 gotas, com água, 3 vezes ao dia. Se for de vinho pode-se tomar um pequeno cálice. Xaropes: 4 a 5 colheres de sopa diárias.

Para crianças, a mesma quantia de vezes diárias em doses diminuídas de acordo com o peso.

O chá preparado um pouco mais forte ou mais fraco, tomado um pouco mais ou pouco menos, não provoca os mesmos riscos dos medicamentos químicos, mas sempre é importante observar as reações do organismo.

Gestantes se limitem a tomar os chás tradicionais; existem chás abortivos, procurem sempre um acompanhamento médico.

### **PARA TOMAR O CHÁ:**

Para se tomar o chá e surtir maior efeito recomenda-se não por açúcar. Preferível colocar um pouco de mel.

A melhor hora, de maneira geral, para se tomar o chá é a seguinte: pela manhã, chás depurativos, purgantes, diuréticos, vermífugos; se for para melhorar o apetite ou alguns problemas de estômago, toma-se 30 a 40 minutos antes das refeições; para perturbações da biliar, do fígado ou da vesícula, toma-se após. Chás depurativos, calmantes, tónicos e semelhantes, tomam-se entre às refeições. Laxantes suaves e sedativos antes de dormir.

O organismo deve se acostumar ao chá. É bom iniciar com dose mais fraca e ir aumentando até o décimo dia e após ir diminuindo até completar 20 dias. Não é bom tomar o mesmo chá por período maior. Pode-se parar por algum tempo e após repetir o procedimento ou trocar por outra erva com a mesma propriedade.

Por fim, lembramos: não precisamos tomar o chá só quando nos sentirmos doentes. Os chás, sem os inconvenientes dos remédios alopáticos, podem ser tomados também como preventivos, fortalecendo o organismo contra doenças, aliviando o sistema digestivo, acalmando o sistema nervoso, remineralizando o organismo, suprindo-o de vitaminas, atuando benéficamente em todo o organismo. Recomenda-se, por exemplo, tomar algumas vezes por ano, na mudança das estações, alguns chás depurativos do sangue, como faziam nossos antepassados, pois o sangue puro e limpo significa saúde geral.



### *TÍTULO III*

#### FOTOGRAFIAS DE PLANTAS E ERVAS MEDICINAIS

Neste título constam as fotografias de todas as plantas e ervas medicinais citadas no livro, para o conhecimento visual das mesmas e mais fácil identificação. Estão dispostas em ordem alfabética e em número crescente. O número de cada planta em todo o livro é o mesmo.





01 ABACATEIRO



02 ABACAXI



03 ABÓBORA



04 AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

