



**UNIVERSIDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – UNIPAC
INSTITUTO DE ESTUDOS TECNOLÓGICOS E SEQUÊNCIAIS DE
JUIZ DE FORA
CURSO DE GESTÃO AMBIENTAL**

MAYKON DA SILVA SALGADO

IVALMIR JOSE DE ALMEIDA

INFORMAÇÕES SOBRE ERVAS MEDICINAIS.

JUIZ DE FORA – MG

DEZEMBRO 2013

MAYKON DA SILVA SALGADO

IVALMIR JOSE DE ALMEIDA

ERVAS MEDICINAIS ADVERTENCIAS QUANTO AO USO

Monografia apresentada ao Curso de Gestão Ambiental do Instituto de Estudos Tecnológicos da Universidade Presidente Antônio Carlos, como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Gestão Ambiental.

Orientadora: Professora MSc Inês Scassa Afonso Neto

JUIZ DE FORA – MG

DEZEMBRO 2013

Dedico aos meus pais, Louricy José Salgado e Cirene da Silva Paixão Salgado, pelo apoio, compreensão, carinho e amor incondicional.

Dedico a minha futura esposa, Thais M. Pedro, pelo incentivo, apoio e carinho.

Dedico ao meu pai José Landim de Almeida, minha irmã Iveranir Aparecida de Almeida, minha esposa, Dalcema Oliveira Rosa, que durante todos estes anos me deram força, incentivando e apoiando-me durante essa jornada.

A minha mãe que mesmo não estando presente nesta terra, está presente no meu coração, me encorajando durante a jornada da minha vida.

AGRADECIMENTOS

A Deus, que nos deu vida e nos capacitou, e que nos dá forças para continuar a caminhar em busca dos nossos objetivos.

A todos os professores que estiveram conosco nesta caminhada;

Aos funcionários da Universidade Presidente Antônio Carlos, pelo carinho e atenção;

Aos nossos pais, irmãos, amigos e familiares que estiveram sempre ao nosso lado a quem amamos tanto.

Aos nossos amigos de graduação, pelos momentos que passamos juntos e que deixarão saudades.

Aos amigos e irmãos da equipe Brilho Celeste da Igreja Pentecostal Deus é Amor, pelos momentos de apoio e carinho;

A todos aqueles que embora não tenham sido mencionados, contribuíram de alguma forma nesta caminhada;

A Prof. Inês Scassa Afonso Neto, pela orientação, compreensão, incentivo e dedicação em todas as etapas do curso e no desenvolvimento deste trabalho e por sua amizade.

RESUMO

Poderes curativos de plantas são conhecidos desde a antiguidade. A medicina moderna continua buscando nas plantas o poder para curar. E os que adotam o estilo de vida natural as consideram medicamentos por excelência. Plantas medicinais são usadas formal e informalmente e o objetivo desse trabalho foi fornecer informações sobre o uso dessas plantas. As plantas medicinais são utilizadas desde o Egito antigo, passando pelos povos do oriente antigo, ocidente e Américas. O Brasil é um país onde se utiliza inúmeros as plantas medicinais desde a colonização. Planta utilizada como condimento no geral tem propriedades medicinais. No entanto o uso de plantas medicinais sem conhecimento e os nomes populares para uma mesma planta podem conduzir o uso inadequado e conseqüências desagradáveis para saúde, logo é importante o conhecimento sobre plantas medicinais e o auxílio de profissionais da saúde para se extrair o real benefício das ações medicamentosas de vegetais.

Palavra chave: plantas medicinais, condimentos, reações adversas.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1- <i>Allium sativum</i> (alho)	14
FIGURA 2 <i>Allium cepa</i> (cebola).....	15
FIGURA 3 <i>Zingiber officinale</i> (gengibre)	15
FIGURA 4 <i>Crocus sativus</i> (açafão).....	16
FIGURA 5 <i>Mentha spicata</i> (hortelã)	16
FIGURA 6 - <i>Coriandrum sativum</i> (coentro).....	17
FIGURA 7 <i>Myristica fragran</i> (noz moscada)	18
FIGURA 8 - <i>Pepytia-do reinomomaerates</i> (pimenta do reino).....	18
FIGURA 9 - <i>Syzygium aromaticum</i> (cravo).....	19
FIGURA 10 <i>Cinnamomum zeylanicum</i> (canela).....	19
FIGURA 11 <i>Maytenus ilicifolia</i> (espinheira santa).....	20
FIGURA 12 <i>Caseariasylvestri</i> (guaçatonga)	21
FIGURA 13 <i>Mikania hirsutissima</i> (cipó cabeludo)	21
FIGURA 14 <i>Piper umbellatum</i> (pariparoba).....	22
FIGURA 15 <i>Piper auncum</i> (aperta-ruão).....	22
FIGURA 16 <i>Cuphea carthagenensis</i> (sete sangrias)	23
FIGURA 17 <i>Bauhinia forficata</i> (pata de vaca)	23
FIGURA 18 <i>Baccharis trimera</i> (carqueja).....	24
FIGURA 19 <i>Ageratum conyzoides</i> (ageratum)	24
FIGURA 20 <i>Vernonia polyanthes</i> (assa peixe).....	25
FIGURA 21 <i>Lavandula angustifolia</i> (alfazema).....	25
FIGURA 22 <i>Arnica chamissonis</i> (arnica)	26
FIGURA 23 <i>Coleus barbatus</i> (boldo).....	27
FIGURA 24 <i>Matricaria chamomilla</i> (camomila)	28
FIGURA 25 <i>Cymbopogon citratus</i> (capim cidró).....	29

FIGURA 26 <i>Plantago tomentosa</i> (tanchagem).....	29
FIGURA 27 <i>Phyllanthus niruri</i> (quebra pedra).....	31
FIGURA 28 <i>Coronopus didymus</i> (mastruço).....	31
FIGURA 29 <i>Melissa officinalis</i> (erva cidreira).....	32

SUMÁRIO

1	Introdução	10
2	Histórico de uso:	10
3	Registro no mundo:	12
3.1	Oriente.....	12
3.2	Oriente Médio	12
3.3	Grécia.....	12
3.4	Europa	13
3.5	América.....	13
4	Uso terapêutico dos condimentos.....	13
4.1	Principais plantas usadas como condimentos e terapêuticas.....	14
a)	Alho.....	14
b)	Cebola	15
c)	Gengibre.....	15
d)	Açafrão.....	16
e)	Hortelã.....	16
e)	Coentro.....	17
g)	Noz Moscada	17
h)	Pimenta-do-reino	18
i)	Cravo.....	19
j)	Canela	19
5	Plantas com vários nomes:	20
a)	Espinheira Santa.....	20
b)	Guaçatonga.....	20
c)	Cipó Cabeludo.....	21
d)	Pariparoba	21

e) Aperta-ruão	22
f) Sete Sangrias	22
g) Pata de Vaca.....	23
h) Carqueja	24
i) Ageratum.....	24
j) Assa Peixe	25
k) Alfazema	25
6 plantas medicinais mais conhecidas.....	26
a) Arnica.....	26
b) Boldo.....	26
c) Camomila.....	27
d) Capim-Cidrô	28
e) Tranchagem ou Transagem.....	29
f) Quebra-Tudo.....	30
g) Quebra-Pedra	30
h) Mastroço	31
i) Erva-cidreira	32
Conclusão.....	332
7 Referência Bibliográfica.....	34

1INTRODUÇÃO

Embora o uso das plantas medicinais tenha sido bastante difundido nestas últimas décadas, seus poderes curativos são conhecidos desde a antiguidade. São utilizadas desde a pré-história e ainda permanecem até os dias de hoje nas medicinas populares com os curandeiros e em diversas tribos sendo a maneira mais antiga da humanidade para curar as doenças. Apesar de seu potencial ser pouco explorado, a medicina moderna continua buscando nas plantas o poder para curar antigos males que ainda perturbam a humanidade. Há ainda a possibilidade de redução do consumo de industrializados fazendo o uso correto das plantas (www.asplantas.com.br/medicinais).

Plantas que contenham substâncias com propriedades terapêuticas, ou seja, plantas medicinais são utilizadas como medicina alternativa por muitas pessoas que adotam um estilo de vida natural para evitar o uso de medicamentos químicos. Uma de suas utilidades é complementar o tratamento de diversas doenças, porém não devem ser utilizadas sem a orientação e/ou acompanhamento médico, pois podem interferir no processo de cura da doença ou agravar os sintomas. Os fitoterápicos (extratos, tinturas, pomadas e cápsulas), utilizam como matéria prima parte de plantas como folhas, caules, raízes, e sementes com conhecidos efeitos farmacológicos auxilia no combate a doença infecciosas disfunções metabólicas, doenças alérgicas e traumas adversos (www.tuasaude.com/plantas-medicinais).

Portanto percebe-se que plantas com propriedades medicinais podem ser usadas tanto de maneira informal (uso doméstico) como maneira formal (fitoterápica)

Baseado no descrito acima esse trabalho tem como objetivo fornecer informações de plantas medicinais usadas informalmente e formalmente, bem como sobre a ecologia destas plantas, fazendo uma breve revisão de dados da literatura.

2- HISTÓRICO DE USO:

O uso de plantas como medicamento é tão antigo quanto o homem. A preocupação com a cura de doenças sempre se fez presente ao longo da história da humanidade. Antes do surgimento da escrita, o homem já utilizava ervas para fins alimentares e medicinais. Buscando as espécies vegetais mais apropriadas para sua alimentação ou para cura de seus males, nossos ancestrais foram descobrindo as que serviam para alimentar, se medicar as que

eram venenosas, e as que causavam efeitos alucinógenos. No Brasil, o conhecimento está diretamente ligado a cultura indígena que influenciou a sabedoria que passa de geração em geração; O índio tem um conhecimento da flora medicinal, e dos mais diversos remédios, usados de diferentes formas. Suas práticas curativas e preventivas estão relacionadas com o modo como ele percebe a doença e suas causas, sendo realizadas pelo pajé em rituais cheios de elementos mágicos e místicos (basilio.fundaj.gov.br).

O Conhecimento histórico do uso de plantas medicinais nos mostra ao longo da história que foram os primeiros recursos terapêuticos utilizados, no Brasil.

A história da terapêutica começa provavelmente por Mitridates, rei de Ponto, Século II a. C. sendo ele o primeiro farmacologista experimental. Nessa época, já eram conhecidos os ***Opiláceos***, a ***Cila*** e inúmeras plantas tóxicas. No Papiro de Ebers, de 1550 a. C. descoberto em meados de século passado em Luxor, no Egito, foram mencionadas cerca de 700 drogas diferentes, incluindo extratos de plantas, metais (chumbo e cobre) e veneno de animais. As virtudes curativas de alguns vegetais é uma das primeiras manifestações do homem com o objetivo antigo de compreender e utilizar a natureza como recurso terapêutico, nas doenças que afligem o corpo e a alma para si ou para seu benefício (<http://fitoenergetico.wordpress.com/introducao>).

Os primeiros relatos destacaram a importância nos cerimoniais de magia e medicina. Há placas de barro babilônicas de 3.000 anos a.C., que ilustravam tratamentos médicos, e outras mais recentes que registram importações de ervas. Durante os 1000 anos subsequentes, culturas paralelas na China, A Síria, Egito e Índia, desenvolveram registros escritos de ervas medicinais onde existem antigos escritos ocidentais que descrevem uma mistura de utilizações medicinais e mágicas para as plantas, e há escritos egípcios, de 1550 anos a.C., com receitas médicas e anotações sobre a utilização aromática e cosmética das ervas isto se observa que era de grande confiança na utilização de plantas medicinais (<http://fitoenergetico.wordpress.com/introducao>).

3- REGISTRO NO MUNDO:

3.1 Oriente

A China é o país que mais usou e usa plantas medicinais até os dias de hoje. Quando morreu em 2698 A.C., o lendário imperador ShenNultg já tinha provado 100 ervas; ele menciona em seu “Cânone das Ervas” 252 plantas, muitas ainda em uso. Cem anos mais tarde, o Imperador Amarelo, Huang Ti, formalizou a Teoria Médica no Nei Ching. No século VII, o governo da dinastia Tang imprimiu e distribuiu pela China uma Revisão do Cânone de Ervas. Em 1578, Li Shizhen completou seu “Compêndio de Matéria Médica”, onde listou 1800 substâncias medicinais e 11.000 receitas de compostos (<http://fitoenergetico.wordpress.com/introducao>). E até hoje o uso de plantas medicinais é preconizado nos tratados de MTC (Medicina Tradicional Chinesa) e associados muitas vezes a práticas como acupuntura.

3.2- Oriente Médio

Registros comprovam importações de ervas para a Babilônia desde 3000 A.C. (trocas com a China aconteceram por volta de 2.000 A.C.). Farmacopéia babilônia abrangia 1400 plantas. Imhotep foi o primeiro médico egípcio conhecido (2980 a 2900 A.C.). Grande curandeiro foi deificado, e utilizava ervas medicinais em seus preparados mágicos. Um dos herbários mais antigos do mundo que se tem conhecimento é o Papiros de Ebers do Egito, datando de 1550 A.C., e ainda está em exibição no Museu de Leipzig (são 125 plantas e 811 receitas). Na mesma época, médicos indianos desenvolviam avançadas técnicas cirúrgicas e de diagnóstico, e usavam centenas de ervas nos seus tratamentos. Segundo os hindus “as ervas eram as filhas prediletas dos deuses” (<http://fitoenergetico.wordpress.com/introducao>).

3.3 Grécia:

No século XIII a.C, conceberam um sistema de cura, fundando o primeiro SPA de que se tem conhecimento, com tratamentos baseados em chás.

Os templos de cura apareceram em toda Grécia e Asclépio (conhecedor de ervas e curandeiro) foi deificado. Seiscentos anos depois, Tales de Mileto e Pitágoras compilaram

essas receitas. Os gregos adquiriram seus conhecimentos de ervas na Índia, Babilônia, Egito e até na China (<http://fitoenergetico.wordpress.com/introducao>).

3.4- Europa

Na Europa os progressos foram dificultados pela Igreja, que não via com bons olhos a aprendizagem científica, e encaravam a doença como um castigo; a medicina das plantas restringiu-se aos monges nos mosteiros e a algumas mulheres de aldeias remotas (<http://fitoenergetico.wordpress.com/introducao>).

No século XV houve um grande avanço nos benefícios advindos das plantas medicinais. A partir da observação dos resultados dos remédios à base de ervas descobriram a cura para inúmeras doenças. Durante esse tempo de descobertas as mulheres foram proibidas de estudar e os curandeiros não profissionais eram hereges (<http://fitoenergetico.wordpress.com/introducao>).

Com o avanço da ciência e da tecnologia, ficou possível sintetizar partes de plantas e a concentrar dosagens para criação de remédios. O uso mais baixo das ervas foi no início do séc. XX, mas com os efeitos secundários das drogas artificiais (<http://fitoenergetico.wordpress.com/introducao>).

3.5- América

O primeiro herbário das Américas é o Manuscrito Badanius, o herbário asteca, do séc. XVI, em Nahuatl (<http://fitoenergetico.wordpress.com/introducao>).

4- USO TERAPÊUTICO DOS CONDIMENTOS:

Há muitos anos o Oriente utiliza as plantas medicinais; Na Índia, centenas de plantas são aplicadas terapêuticamente, seguindo os princípios do Ayurveda.

No Brasil existem cerca de cem mil espécies vegetais, das quais duas mil têm utilidade na cura de muitas doenças e na promoção da saúde (<http://www.ayurveda.com.br/ayurveda/home>)

Com mais de 40 anos de experiência em fitoterapia o médico e pesquisador indiano

Dr. ChowdhuryGullapalli, tem se dedicado às plantas medicinais brasileiras há 12 anos, afirma que 80% das plantas utilizadas no sul da Índia para fins terapêuticos existem no Brasil; Dentre essas, destacam-se os condimentos, especiarias cobiçadas pelos europeus na Era das Grandes Navegações e tão comuns hoje em dia na culinária mundial (<http://www.ayurveda.com.br/ayurveda/home/default.asp?Cod=193&cat=214>).

4.1- Principais plantas usadas como condimentos e terapêuticas.

Segundo o site (<http://www.ayurveda.com.br>) as plantas relevantes como condimentares e terapêuticas são:

a) Alho

Parte utilizada: bulbo

Sabor: Picante, rejuvenescedor, afrodisíaco

É um tônico geral e um poderoso medicamento no tratamento de doenças pulmonares, como a bronquite e a asma. É também eficaz nos casos de gripe, tosse e expectoração. Segundo o Ayurveda, está indicado nas doenças cardiovasculares devido a sua propriedade de diminuir o colesterol sanguíneo. É um potente anti-reumático.

FIGURA 1-*Alliumsativum*(alho)



Fonte: Google Imagens

b) Cebola

Parte utilizada: bulbo

Sabor: Picante, doce,

Tônico, digestivo, afrodisíaco.

Utilizada em problemas digestivos e respiratórios.

FIGURA 2 -*Allium cepa* (cebola)



Fonte: Google Imagens

c) Gengibre

Parte utilizada: rizoma (seco).

Sabor: Picante, doce

Tônico geral

Valioso nos casos de inapetência, má digestão, flatulência, cólicas, náuseas e vômitos e também tosse, gripe, asma, laringite e dor de cabeça.

FIGURA 3 -*Zingiber officinale* (gengibre)



Fonte: Google Imagens

d) Açafrão

Partes utilizadas: rizoma

Sabor: Picante, amargo

Tônico, estimulante, vermífugo. Purificador do sangue. É um antibiótico natural, fortalece a digestão e ajuda a aumentar a flora intestinal.

FIGURA 4 *Crocus sativus*(açafrão)



Fonte: Google Imagens

e) Hortelã

Parte utilizada: folhas

Sabor: Picante.

Indicada nas cólicas, febres, gripes, dor de garganta, stress emocional, dor de cabeça, alterações digestivas (por sua propriedade refrescante, é muito utilizada em casos de queimação de estômago).

FIGURA 5- *Mentha spicata* (hortelã)



Fonte: Google Imagens

e) Coentro

Parte utilizada: folhas e sementes

Sabor: Picante.

Usado em alterações digestivas e urinárias. Atua principalmente nos músculos e no sangue. Tem efeito desintoxicante nos casos de alcoolismo. Indicada para cólicas, disenteria, problemas reumáticos.

FIGURA 6 –*Coriandrum sativum* (coentro)



Fonte: Google Imagens

f) Noz Moscada

Parte utilizada: sementes

Sabor: Picante

Estimulante, digestivo, em doses elevadas é narcótico.

A flor da noz moscada é afrodisíaca e pode ser usada em casos de impotência.

Indicada na má absorção, dor abdominal, diarreia, gases, insônia.

FIGURA 7 – *Myristica fragran*(noz moscada)



Fonte: Google Imagens

g) Pimenta-do-reino

Parte utilizada: fruto

Sabor: Picante

Aumenta o poder digestivo, é afrodisíaco, expectorante e vermífugo.

Indicada para indigestão crônica, febre, sinusite, alterações metabólicas, obesidade.

FIGURA 8 - *Pepyta-do reinomomaerates* (pimenta do reino)



Fonte: Google Imagens

h) Cravo

Partes utilizadas: fruto e flor seca

Sabor: Picante

Digestivo, estimulante, aromático, anti-espasmódico. O óleo de cravo é um analgésico potente. Estimulante eficaz dos pulmões e estômago. Indicado para flatulência, cólicas, indigestão, vômitos, resfriados, tosse, asma e faringite.

FIGURA 9 –*Syzygium aromaticum* (cravo)



Fonte: Google Imagens

i) Canela

Parte utilizada: casca

Sabor: Picante, doce eficaz para fortalecer e harmonizar o fluxo sanguíneo. Indicada na inapetência, náuseas e vômitos.

FIGURA 10 *Cinnamomum zeylanicum*(canela)



Fonte: Google Imagens

5- PLANTAS COM VÁRIOS NOMES:

A nomeação das plantas pela população não tem muitos critérios. Além disto, podem variar de região para região. Assim, uma planta pode ter muitos nomes e até ter nomes iguais para plantas diferentes, o que dificulta o seu uso correto por leigos.

Segundo o site (www.humaniversidade.com.br/boletins/estudo_de_plantas_medicinais.htm)

Autor: GILSON GIOMBELI as plantas com nomes populares muito variados são:

a) Espinheira Santa

Nome científico: *Maytenus ilicifolia*.

Nome popular: espinheira santa, cancerosa-de-sete-espinhos, cancosa, contorça maiteno, salva-vidas, sombra-de-touro, erva-santa.

FIGURA 11 *Maytenus ilicifolia* (espinheira santa)



Fonte: Google Imagens

b) Guaçatonga

Nome científico: *Casearia sylvestris*sw

Nomes populares: Guaçatonga, guaçatunga, guacitonga, guaçutunga, vassitonga, chá-de-bugre, raiz-de-bugre, bugre-branco, cafezeiro-do-mato, cafezinho-do-mato, café-do-diabo, chá-de-lagarto, erva-pontada, fruta-de-saíra, cambroé, gaibim, guaçatunga-falsa, guaçatunga-preta, lingua-de-lagarto, lingua-de-tiú, paratudo, pau-de-bugre, pau-de-lagarto, pau-lagarto, pioia, pitunba-de-folha-miúda, saritã, são-gonçálinho, varre-forno, na-de-perro, apiá-ananoçu (Lorenzi, H., 2002).

FIGURA 12 *Casearia sylvestris*sw (guaçatonga)



Fonte: Google Imagens

c) Cipó Cabeludo

Nome científico: *Mikania hirsutissima*

Nome popular: Cipó almécega, cipó-almécega-cabeludo, cipó-caatinga, cipó-cabeludo, cipó-de-cerca, erva-dutra, guaco, guaco-cabeludo, guaco-de-cabelos.

FIGURA 13 *Mikania hirsutissima* (cipó cabeludo)



Fonte: Google Imagens

d) Pariparoba

Nome científico: *Piper umbellatum*

Nome popular: Pariparoba, aguaxima, caapeba, caapeba-do-norte, caapeba-verdadeira, caena, capeba, malvaíscio, lençol-de-santa-bárbara.

FIGURA 14 *Piper umbellatum* (pariparoba)



Fonte: Google Imagens

c) Aperta-ruão

Nome científico: *Piper auncum*

Nome popular: Aperta-ruão, aduncum, apeta-jão, matico-falso, jaborandi-falso, joborandi-do-mato, pimenta-do-fruto-ganchoso, caá-peba, nhandi, cheirosa.

FIGURA 15 *Piper auncum* (aperta-ruão)



Fonte: Google Imagens

d) Sete Sangrias

Nome científico: *Cuphea carthagenensis*

Nome popular: Sete-sangrias, pé-de-pinto, erva-de-sangue, guanxuma-vermelha.

FIGURA 16 *Cuphea carthagenensis* (sete sangrias)



Fonte: Google Imagens

e) Pata de Vaca

Nome científico: *Bauhinia forficata*

Nome popular: Pata-de-vaca, unha-de-vaca, unha-de-boi, unha-de-anta, mororó, pata-de-boi, unha-de-veado.

FIGURA 17 *Bauhinia forficata* (pata de vaca)



Fonte: Google Imagens

f) Carqueja

Nome científico: *Baccharis trimera*

Nome popular: Carqueja, vassoura, carque, tiririca-de-bebado, carqueja amarga.

FIGURA 18 *Baccharis trimera*(carqueja)



Fonte: Google Imagens

g) Ageratum

Nome científico: *Ageratum conyzoides*

Nome popular: Mentrasto, catinga-de-bode, catinga-de-barão, catinga-de-barrão, erva-de-são-joão, erva-de-santa-lúcia, erva-de-são-josé, erva-maria, mentraço, mentraz, mentruz e picão-roxo.

FIGURA 19 *Ageratum conyzoides*(ageratum)



Fonte: Google Imagens

h) Assa Peixe

Nome científico: *Vernonia polyanthes*

Nome popular: Assa-peixe, chamarrita, assapeixe-branco, cambará-guaçu, cambará-açu, cambará-branco.

FIGURA 20 *Vernonia polyanthes* (assa peixe)



Fonte: Google Imagens

i) Alfazema

A alfazema é uma planta que era mais conhecida e usada em outros tempos que nos nossos dias. É, contudo, uma erva que é preciso revalorizar, por causa de suas múltiplas propriedades, algumas delas muito importantes para o nosso tempo. A alfazema é chamada também lavanda e o seu nome científico são *Lavandula officinalis* ou também *Lavandula angustifolia*, da família *Labiatae* (www.hortaemcasa.com.br).

FIGURA 21 *Lavandula angustifolia* (alfazema)



Fonte: Google Imagens

6 - PLANTAS MEDICINAIS MAIS CONHECIDAS.

Segundo o site www.humaniversidade.com.br/boletins/estudo_de_plantas_medicinais.htm) Autor: GILSON GIOMBELI, as plantas mais conhecidas e usadas são:

a) Arnica

A planta medicinal chamada arnica é muito falada, mas também objeto de muita confusão, tanto na tradição oral como na escrita. Esta confusão não é só nossa e nem só de hoje. Para uns, arnica é toda planta que tem flores amarelas; ou então é considerada arnica toda planta que se usa para afomentar machucaduras. A arnica a que se referem os livros estrangeiros e também os nacionais, é a que os botânicos chamam Arnica Montana, da família Compositae. É uma planta tipicamente européia e não há informação que exista espontânea ou cultivada em nossa região. Na atualidade o seu emprego está limitado principalmente aos golpes, quedas e contusões de qualquer natureza. Um dos nomes antigos da arnica é tabaco das montanhas. Tabaco, porque suas folhas secas eram fumadas como substituto do fumo. Das montanhas, porque se dizia que crescia convenientemente ao pé das montanhas, onde as quedas e respectivos arranhões eram mais freqüentes. Entre as plantas que no Brasil recebem o nome de arnica está principalmente a erva-lanceta, Solidago chilensis (S. microglossa). A nossa arnica tem sobre a arnica européia vantagem de não ser tóxica (Souza & Lorenzi 2005).

FIGURA 22 *Arnica chamissonis*(arnica)



Fonte: Google Imagens

b) Boldo

Há várias plantas medicinais com o nome de boldo. Todas elas são indicadas para

problemas do estômago e do fígado. Entre nós são três as espécies mais conhecidas. A primeira é chamada simplesmente boldo, ou boldo-comum ou ainda falso-boldo, e tem como nome científico *Coleus barbatus*, da família das Labiadas. Este boldo é muito freqüente, cultivado em jardins. Tem folhas peludas, de um verde claro, com cheiro forte, característico e gosto forte e desagradável. Reproduz-se facilmente com mudas feitas de estacas. Ele é perene, isto é, cresce o ano todo, não precisando ser replantado. Outro boldo, que existe nativo principalmente em nossos campos e lavouras abandonadas, é o boldo-do-campo ou doce-amargo-do-campo, que tem o nome científico *Pterocaulon polystachium*, da família das compostas. Este é anual, só existe durante o verão. É uma erva com uma só haste fina, forte e reta, ao longo da qual estão as folhas verdes, um tanto pegajosas, como é também a haste. No topo forma, na época da floração, uma Cachopa ramificada com muitos cachos de flores esbranquiçadas. No todo lembra um pouco a erva-lanceta. Usam-se as folhas em chá ou tintura. Tem cheiro agradável e o gosto é amargo, mas bom. Como é planta anual, deve ser colhida na época da floração, secada à sombra ou em estufa e guardada para o resto do ano. Um terceiro boldo é o boldo-do-Chile. É muito raro entre nós. Seu nome científico é *Peumusboldus* da família das Monimiáceas. Como seu nome popular indica é originário do Chile, as folhas deste boldo têm um perfume semelhante ao da hortelã (Vieira, L. S. 1992.).

FIGURA 23 *Coleus barbatus* (boldo)



Fonte: Google Imagens

c) Camomila

Esta planta medicinal é uma das de uso mais universal. Seu nome científico é *Matricaria chamomilla*. Popularmente é também chamada camomila-dos-alemães, camomila vulgar e maçanilha, e se distingue da camomila-romana ou camomila-nobre, que é outra planta, de nome científico *Anthemis nobilis*. A camomila é uma erva que deve ser semeada a

cada ano. Atinge cerca de meio metro de altura, com folhas muito repartidas, flores com uma cabecinha amarela, oca, e pétalas brancas ao redor. O que se aproveita é esta cabecinha, que tem um cheiro característico próprio da camomila e inconfundível. A camomila é certamente uma das plantas mais usadas em todos os lugares e desde tempos antiqüíssimos. Além das funções medicinais têm a camomila também funções cosméticas (DUKE, J.; 1985).

FIGURA 24 *Matricaria chamomilla* (camomila)



Fonte: Google Imagens

d) Capim-Cidró

Esta erva medicinal é muito conhecida do nosso povo e muito cultivada e usada. Têm ainda os nomes populares de capim-limão, capim-cidreira, capim-santo e outros. Seu nome científico é *Cymbopogon citratus*, da família *Gramineae*, uma de suas principais propriedades que é a de baixar a febre. Na literatura universal é conhecido como “lemongrass”, que corresponde ao nosso capim-limão. Como seu nome diz, é um capim que cresce em touceiras vigorosas, até cerca de um metro de altura. A touceira é formada por numerosos as brotações, que fazem que ela se alargue rapidamente. Não se observa floração e por isso também não há sementes. o capim-cidró é muito plantado em lavouras, ao longo das curvas de nível, para evitar erosão e ao longo de rodovias para firmar os barrancos, de onde lhe vem ainda o nome de chá-de-estrada. O capim-cidró tem um aroma característico e muito agradável, que lembra tanto o do limão, como o da melissa ou erva-cidreira, o que explica seus nomes populares. Durante a secagem se perde em grande parte o aroma do capim-cidró. Por isso, bom mesmo é ter um pé plantado em algum espaço perto de casa (Gupta e Jain, 1978).

FIGURA 25 *Cymbopogon citratus* (capim cidró)



Fonte: Google Imagens

e) Tranchagem ou Transagem

A tanchagem, também chamada tansagem, transagem ou plantagem, é uma planta invasora muito mal vista em hortas e jardins. Ao longo de uma haste, que sai de uma roseta de folhas, se forma uma quantidade muito grande de sementes muito pequenas, e estas garantem sua dispersão eficiente e conseqüente infestação. Encontram-se espécies diferentes de tanchagem entre nós. A mais comum tem o nome científico *Plantago tomentosa*. É a que se encontra nos gramados, beira de caminhos, lavouras abandonadas. Uma outra, *Plantago lanceolata*, tem as folhas estreitas e compridas, e as sementes se formam só num tufo na ponta da haste. Uma terceira é a Plantago maior, que, como seu nome diz, é a maior de todas. Tem as folhas estreitas na base e muito alongadas e arredondadas para a ponta. Estas três são as mais conhecidas e usadas (Rodrigues et al, 1992).

FIGURA 26 *Plantago tomentosa* (tanchagem)



Fonte: Google Imagens

f) Quebra-Tudo

Esta planta medicinal, apesar de muito útil, é muito pouco conhecida. Não confundir com quebra-pedra, que é bem outra coisa. Tem outros nomes populares, como erva-de-lagarto, jasmim-do-mato, e outros. Seu nome científico é *Calea pinnatifida*, da família das *Compositae*. É planta nativa que ocorre muito no sul do Brasil. Encontra-se principalmente em beiras de mato e clareiras, sempre onde há bastante luz. É uma planta chamada escandente, porque sobe por cima e por entre os ramos e galhos de outras árvores e arbustos, apoiando-se neles, mas sem se enrolar. Dos ramos principais partem ramificações, sempre duas do mesmo ponto e em ângulo reto; é principalmente isto que faz que a planta se fixe na vegetação ao redor, formando grandes emaranhados. Os ramos novos parecem quadrados, mas, melhor observados, são sextavados, isto é, de seis lados. Os ramos velhos ficam arredondados. As folhas são pequenas, triangulares, com o lado da base mais curto. As flores nascem nas extremidades, formando cachos amarelos, que cobrem todo o emaranhado no começo da primavera (Zuccolotto et al. 1999).

g) Quebra-Pedra

Existem várias plantas medicinais com o nome popular quebra-pedra, arrebenta-pedra ou também erva-pombinha. Chama-se assim, em primeiro lugar, porque são usadas para dissolver pedras dos rins, no que são realmente eficientes. Mas algumas delas costumam crescer no meio das pedras, o que justifica seu nome. Algumas ervas são rasteiras e outras pequenas. São de origem das Américas, do Texas à Argentina. Muito conhecidas entre a população, as ervas medicinais chamadas quebra-pedra são também muito comuns e freqüentes. Há várias quebra-pedras, todas da família *Euphorbiaceae*. Aquela bem rasteira, formando pequenas manchas compridas contra o solo, é a *Euphorbiapróstata*, também chamada quebra-pedra-rasteira. As quebra-pedras eretas são de duas espécies, *Phyllanthu sniruri* e *Phyllanthus corcovadensis*. Estas duas são muito parecidas. A primeira é menos ramificada, de um colorido geral meio avermelhado. A Segunda é mais ramificada, toda verde. Ambas têm em geral 20 a 50 cm de altura. Há ainda outra quebra-pedra, conhecida entre nós como sarandiblanco. É o *Phyllanthus sellowianus*, que cresce na beira dos rios ou mesmo entre as pedras no meio da água (Vendruscolo, 2004).

FIGURA 27 *Phyllanthus niruri* (quebra pedra)



Fonte: Google Imagens

h) Mastruço

O mastruço é uma daquelas plantas que são duplamente úteis: são medicinais e comestíveis. O mastruço recebe também outros nomes, como mastruz, mentruz, mentrusto. Há bastante confusão em relação a estes nomes: assim como o mastruço tem vários nomes, várias outras plantas recebem o nome de mastruço. Em muitas regiões do Brasil é chamado mastruço outra planta, que nós conhecemos como erva-de-santa-maria, que é um chá contra vermes, de cheiro muito forte e usado também para espantar insetos. O nosso mastruço tem o nome científico *Coronopus didymus*, da família *Cruciferae* (ALONSO, J. 2004).

FIGURA 28 *Coronopus didymus* (mastruço)



Fonte: Google Imagens

i) Erva-cidreira

A erva-cidreira recebe ainda o nome de melissa, que é também seu nome científico, *Melissa officinalis*, da família *Labiatae* (hoje *Lamiaceae*). É uma das plantas medicinais mais universalmente conhecidas, cultivadas e usadas, e isto desde os tempos mais remotos. É uma erva de menos de 1 m de altura, muito ramificada, formando aglomerações densas. Identifica-se facilmente por seu aroma adocicado intenso. Reproduz-se por sementes ou dividindo touceiras maduras. Suas propriedades medicinais e usos são tão variados e benéficos, que ela devia ser mais conhecida, estimada e usada (Lorenzi, H. et al. 2002).

FIGURA 29 *Melissa officinalis* (erva cidreira)



Fonte: Google Imagens

CONCLUSÃO

As plantas medicinais acompanham a sociedade humana, no entanto seu uso generalizado e sem conhecimentos pode trazer problemas de saúde para o usuário.

Plantas medicinais com nomes populares diferentes geram grande confusão para quem as utiliza sem orientação médica.

As plantas são produtos naturais, mas dotados de substâncias com efeito medicamentoso e que podem possuir efeitos colaterais.

O uso de plantas medicinais deve ser feito com parcimônia e orientação de profissional da área da saúde.

Logo se pode perceber que as plantas medicinais se utilizadas ou manipuladas inadequadamente poderão gerar agressões ao corpo.

O desconhecimento das conseqüências do uso incorreto de medicamentos vegetais produzidos informalmente ou formalmente conduz a má qualidade de vida não curando a doença ou mesmo agravando-a.

7- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<http://www.asplantas.com.br/medicinais>

Acesso em 14 de agosto de 2013

<http://www.tuasaude.com/plantas-medicinais>

Acesso em 18 de agosto de 2013

<http://basilio.fundaj.gov.br>

Acesso em 05 de setembro de 2013

<http://fitoenergetico.wordpress.com/introducao>

Acesso em 13 setembro de 2013

<http://www.ayurveda.com.br/ayurveda/home>

Acesso em 28 de setembro de 2013

humaniversidade.com.br/boletins/estudo_de_plantas_medicinais.htm

Acesso em 21 de outubro de 2013

<http://www.hortaemcasa.com.br>

Acesso em 05 de novembro de 2013

http://www.humaniversidade.com.br/boletins/estudo_de_plantas_medicinais.htm

Acesso em 29 de novembro de 2013