

O projeto Plantas Medicinais, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, tem como objetivo principal divulgar a correta identificação, usos e preparações(*) das plantas medicinais. Na lista seguinte são apresentadas algumas das plantas mais usadas pela nossa população.

PLANTAS MAIS USADAS

Nome comum: **Alcachofra**

Nome científico: *Cynara scolymus*

Uso: problemas de fígado, colesterol, para baixar a pressão
*fazer chá das folhas (os botões florais são comestíveis)

Nome comum: **Alecrim**

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Uso: melhora a circulação do sangue, contra hemorroidas, feridas e úlceras.
*fazer chá dos ramos com folhas

Nome comum: **Babosa**

Nome científico: *Aloe arborescens*

Uso: gastrite e úlceras do estômago, queimaduras, hemorragias, feridas, furúnculos e queda de cabelo
*tomar duas gotas da "baba" da folha em água fria, pela manhã em jejum.

Nome comum: **Boldo**

Nome científico: *Coleus barbatus*

Uso: fígado, digestão, prisão-de-ventre e estômago
*fazer chá das folhas

Nome comum: **Catinga-de-mulata**

Nome científico: *Tanacetum vulgare*

Uso: problemas de estômago, fígado, para vermes e feridas
*fazer chá

Nome comum: **Capim-cidrô**

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Uso: combate a gripe, baixa a pressão e a febre, analgésico
*fazer chá das folhas

Nome comum: **Cardo-mariano**

Nome científico: *Silybum marianum*

Uso: problemas de fígado, enjôos e falta de apetite
*fazer chá

Nome comum: **Carquejinha**

Nome científico: *Baccharis articulata*

Uso: digestivo, nos problemas do estômago, debilidade orgânica e anemia
*fazer chá dos ramos com as folhas

Nome comum: **Cipó-mil-homens**

Nome científico: *Aristolochia triangularis*

Uso: nas picadas de insetos, aranhas, cobras, feridas e alergias
*fazer chá ou tintura

Nome comum: **Confrei**

Nome científico: *Symphytum officinale*

Uso: cicatrização de feridas, cortes e queimaduras
*fazer chá e lavar o local, aplicar cataplasma ou fazer pomada

Nome comum: **Endro**

Nome científico: *Anethum graveolens*

Uso: contra inflamações da boca e garganta, alivia dores intestinais, gases e acidez do estômago
*fazer chá

Nome comum: **Espinheira-santa**

Nome científico: *Maytenus ilicifolia*

Uso: úlceras do estômago, afecções da pele, feridas, cicatrizante
*fazer chá

Nome comum: **Erva-cidreira**

Nome científico: *Aloysia triphylla*

Uso: digestivo, calmante, estimulante das funções gástricas
*fazer chá das folhas

Nome comum: **Funcho**

Nome científico: *Foeniculum vulgare*

Uso: cólicas intestinais, tosse, aumenta a lactação
*fazer chá dos frutos

Nome comum: **Guaco**

Nome científico: *Mikania laevigata*

Uso: expectorante, para tosses e bronquites
*fazer chá ou xarope

Nome comum: **Gengibre**

Nome científico: *Hedychium coronarium*

Uso: tosse, bronquite, dor de garganta
*fazer chá, xarope ou mastigar

Nome comum: **Hortelã**

Nome científico: *Mentha sp.*

Uso: prisão-de-ventre, digestivo, tônico, contra vermes
*fazer chá das folhas

Nome comum: **Losna**

Nome científico: *Artemisia absinthium*

Uso: estômago, fígado, contra vermes e na falta de apetite
*fazer chá

Nome comum: **Macela**

Nome científico: *Achyrocline satureioides*

Uso: digestivo, antiinflamatória, diminui a taxa de colesterol, para lavar feridas
*fazer chá

Nome comum: **Maçanilha (Camomila)**

Nome científico: *Matricaria chamomilla*

Uso: cólicas, inflamações da pele e olhos
*fazer chá

Nome comum: **Melissa**

Nome científico: *Melissa officinalis*

Uso: calmante, insônia, dor de cabeça, digestiva
*fazer chá

Nome comum: **Mil-folhas**

Nome científico: *Achillea millefolium*

Uso: inflamações, miomas, hemorroidas e tosses
*fazer chá das folhas e flores

Nome comum: **Malva**

Nome científico: *Malva silvestris*

Uso: inflamações na boca e garganta, útero e ovários
*fazer chá

Nome comum: **Pata-de-vaca**

Nome científico: *Bauhinia candicans*

Uso: diabete, infecções urinárias e dos rins
*fazer chá

Nome comum: **Poejo**

Nome científico: *Mentha pulegium*

Uso: distúrbios digestivos com náuseas e cólicas, resfriados e tosse
*fazer chá

Nome comum: **Pulmonária**

Nome científico: *Stachys bizantina*

Uso: problemas pulmonares, expectorante
*fazer chá ou xarope

Nome comum: **Sálvia-da-gripe**

Nome científico: *Lippia alba*

Uso: para gripe e tosse
*fazer chá ou xarope

Nome comum: **Sálvia tempero**

Nome científico: *Salvia officinalis*

Uso: problemas digestivos, gripes, dor de garganta, cólicas
*fazer chá

Nome comum: **Tansagem**

Nome científico: *Plantago sp*

Uso: dor de garganta, infecções urinárias, gengivite, faringite e amigdalite
*fazer chá das folhas e raízes

Como secar e armazenar as plantas

As plantas devem ser secas à sombra e em ambiente ventilado. Nunca secar as plantas ao sol.

Depois de secas, as plantas devem ser guardadas em vidros ou cartuchos de papel (nunca plástico), em ambiente seco e de pouca claridade.

Como preparar:

Infusão:

Usa-se este método para folhas, ramos e flores.

Colocam-se as partes da planta a serem utilizadas em um recipiente e derrama-se água fervente. Tampar o recipiente, deixar amornar, coar e está pronta a infusão.

Decocção:

Faz-se a decocção (fervura) quando se usam cipós, raízes, cascas ou sementes.

Ferve-se de 10 a 15 minutos a parte da planta utilizada. Tampar o recipiente, deixar amornar, coar e está pronta a decocção.

Tintura:

Nas tinturas extraem-se os princípios ativos das plantas através de bebidas alcoólicas, geralmente cachaça ou álcool de cereais. Picar 200g da planta verde e acrescentar 1 litro de cachaça ou álcool de cereais.

Guardar em local escuro por 30 dias e após este período coar e tomar a tintura (gotas) diluída em água.

A tintura pronta deve ser guardada em local escuro (armário). Em geral toma-se 30 gotas diluídas em água 2 a 3 vezes por dia.



