

FITOTERAPIA: UMA ALTERNATIVA PARA QUEM?

Ulysses Paulino de Albuquerque

Laise de Holanda Cavalcanti Andrade

(Departamento de Botânica,

Centro de Ciências Biológicas,

Universidade Federal de Pernambuco)

É cada vez maior o interesse sobre plantas e suas possíveis aplicações terapêuticas. O repertório de plantas usadas tradicionalmente é rico, predominando as formulações vegetais sobre os remédios de origem mineral e animal, também muito difundidos nas práticas da medicina popular brasileira.

A medicina popular e o conhecimento específico sobre o uso de plantas é o resultado de uma série de influências culturais, como a dos colonizadores europeus, dos indígenas e dos africanos. Os descobrimentos e a conquista de novas terras por parte dos colonizadores tiveram diversas conseqüências. Uma delas, talvez a mais notável, tenha sido o fato de que muitas plantas hoje empregadas na medicina popular, foram introduzidas no início da colonização do Brasil. Não só plantas medicinais estiveram envolvidas nesse movimento de plantas entre os continentes, mas também muitas hortaliças.

Ao lado da flora medicinal "colonizadora" ou européia, posicionam-se as plantas medicinais utilizadas pelos indígenas, profundos conhecedores dos recursos das florestas, sejam eles medicinais ou não. De outro lado, logo no início do comércio escravo, o africano ofereceu ao conjunto citado acima sua parcela de colaboração, pela introdução de espécies da África. No entanto, a pressão dos colonizadores fez com que o conhecimento indígena e africano fosse relegado gradualmente ao abandono, proibido de ser exercido, uma vez que muitos consideravam o conhecimento desses grupos como "inferior", "primitivo"; a resistência desses grupos foi revertendo sensivelmente o quadro, ao longo de muitas décadas até os dias atuais.

Tal conjunto de conhecimentos sobre o uso de plantas forma hoje a "fitoterapia popular", uma prática alternativa optada por milhares de brasileiros que não têm acesso às práticas médicas oficiais devido aos altos custos, principalmente no que respeita a consultas médicas e medicamentos. O conhecimento tradicional sobre o uso de plantas na sociedade moderna e urbana, concentrado nas mãos de especialistas populares (erveiros, rezadeiras etc), tem demonstrado sua eficácia e validade em muitos casos. No entanto, nem todas as práticas e receitas populares são eficazes, ao contrário, muitas podem ser altamente danosas à saúde. Na realidade, existe muita desinformação e empirismo simplista no campo da fitoterapia. Com essa preocupação, a equipe do LEBA (Laboratório de Etnobotânica e Botânica Aplicada) do Departamento

de Botânica da Universidade Federal de Pernambuco, elaborou uma pequena cartilha com informações básicas sobre o uso de plantas medicinais. As informações selecionadas para a cartilha basearam-se em pesquisas realizadas pelo grupo, onde se verificou que as pessoas utilizavam incorretamente muitas plantas medicinais, algumas das quais de uso restrito dada a sua toxicidade. Uma outra constatação da equipe do LEBA é que muitas pessoas substituem a receita do seu médico, sem qualquer orientação, por um remédio a base de plantas medicinais. Fazem-no por diversas razões, das quais as principais são: 1) ausência de recursos financeiros para adquirir medicamentos prescritos, o que muitas vezes compromete grande parte da renda familiar; 2) medo de efeitos indesejáveis; 3) opção por medicamentos e consultas junto a especialistas populares.

O primeiro fator apontado é que tem levado muitos setores da sociedade a desenvolverem programas de assistência fitoterápica baseada nas práticas e saberes populares, tradicionalmente transmitidos, sobre o uso de plantas. Muitos desses programas, assentados em bases não científicas, contribuem para agravar o problema social do uso indiscriminado de medicamentos. Muito embora se reconheça a legitimidade do conhecimento tradicional, uma planta para ser usada em qualquer atividade ou programa de fitoterapia deve ser cientificamente validada. E de que consiste isso? São várias etapas, que vão desde a verificação se a atividade atribuída existe, e a avaliação dos riscos de seu uso, até a sua produção industrial. É essa luta por uma fitoterapia dita científica que precisa ser perseguida por todas as pessoas comprometidas com o estudo de plantas medicinais e o seu retorno social. Esperar a produção industrial de um medicamento fitoterápico é um processo longo e custoso e que no final não traria grandes benefícios para as camadas populares.

Diante das carências financeiras, parece fora de dúvida que a fitoterapia é uma alternativa viável para a maioria dos brasileiros. Mas como oferecer um serviço de assistência fitoterápica de bases científicas à população? Se por um lado existe a necessidade de intensificação de estudos com os potenciais florísticos do Brasil visando a descoberta ou comprovação de plantas usadas popularmente, por outro é preciso reverter os conhecimentos adquiridos em benefício das pessoas e obter um maior envolvimento da classe médica. Conquanto já foram realizados muitos estudos comprovando cientificamente as atividades popularmente atribuídas a muitas plantas, muitos profissionais da área médica possuem a concepção de que fitoterapia nada mais é do que um conhecimento baseado em credence popular.

Para se ter uma idéia da importância das drogas obtidas de plantas medicinais, merece ser dito que cerca de 119 substâncias extraídas dessas plantas são utilizadas em todo o mundo, como a digitalina (cardiotônico), emetina (amebicida), escopolamina (sedativo), vimblastina e vincristina (antitumorais). Justamente em função disso devem ser incentivadas pesquisas na área, uma vez que o Brasil é um país privilegiado em termos de biodiversidade. Se ocorreu nos países desenvolvidos um crescente declínio da fitoterapia pelo uso cada vez crescente e predominância da quimioterapia de síntese, nos países em desenvolvimento, a seu turno, a situação é exatamente oposta. No caso do Brasil, pela sua riqueza e efervescência cultural, onde não há o preenchimento

das necessidades de medicamentos essenciais, a fitoterapia surge como uma opção realista de política sanitária. Por isso, uma atenção muito especial deve ser dada às práticas populares, o seu saber e técnicas, e agir com base nos recursos localmente disponíveis.

A NATUREZA AO SEU ALCANCE

Abaixo apresentamos o material produzido pelo LEBA, destinado a esclarecer as pessoas sobre o uso correto de plantas medicinais.

1. Apresentação

A natureza ao seu alcance é uma cartilha que nasceu com dois simples propósitos: esclarecer as pessoas comuns sobre o uso correto de plantas medicinais, e orientá-las em como obter e cuidar dessas plantas sem prejudicar a natureza. É um trabalho que foi escrito com muito cuidado e carinho, e dedicado principalmente aos que lidam com plantas medicinais no seu dia-a-dia, tais como erveiros e pessoas que normalmente usam e compram plantas medicinais. Selecionou-se 17 espécies segundo os seguintes critérios: plantas de fácil obtenção e bastante conhecidas; com propriedades terapêuticas cientificamente avaliadas; que servissem para o conjunto de doenças que foram selecionadas neste trabalho. A seleção dessas doenças baseou-se em pesquisas realizadas pela equipe do LEBA, que identificou os problemas mais comuns para os quais as pessoas usam plantas medicinais. Por isso, caro leitor, recomenda-se que você leia completamente esta cartilha antes de preparar qualquer medicamento com as plantas aqui sugeridas.

2. O que você precisa saber sobre plantas medicinais

1. O que são plantas medicinais?

São plantas utilizadas na cura e tratamento de doenças, na visão popular. Nem tudo aquilo que o povo usa para tratar determinada doença é bom e realmente serve. As pessoas precisam tomar conhecimento de que, mesmo sendo um medicamento natural, as plantas podem causar problemas de saúde se forem

usadas de maneira errada. Os cientistas utilizam outros critérios, além desse, para considerar uma planta como medicinal.

2. Quais as vantagens de utilizar plantas medicinais?

É uma alternativa barata e de fácil obtenção, porque as plantas podem ser encontradas até mesmo nas vizinhanças de casas. Além disso, muitas plantas já tiveram sua eficácia comprovada pelos cientistas.

3. Utilizar apenas plantas medicinais resolve qualquer problema de saúde?

Dependendo da doença é necessário acompanhamento médico, pois a doença pode ser mais grave do que se pensa e o estado do doente pode se agravar. Evite usar plantas medicinais no tratamento de doenças graves, só o faça se o seu médico tiver conhecimento.

4. Além da utilização de plantas medicinais que outros cuidados podemos ter para obter melhores resultados e ter boa saúde?

- beber bastante água;
- ter uma alimentação com pouca gordura;
- tomar banho de sol pela manhã;
- evitar tomar bebidas alcóolicas
- não fumar.

5. Quais os cuidados que se deve ter na hora de preparar medicamentos com plantas medicinais?

- preparar o medicamento, preferencialmente, com plantas colhidas a pouco tempo;
- usar apenas plantas que sejam do seu conhecimento; na dúvida consulte alguém mais experiente;
- não pegar plantas perto de fossas, lixos, esgotos, locais tratados com agrotóxicos e na beira de estradas (porque a fumaça dos veículos pode conter substâncias tóxicas que ficam na planta);
- não utilizar plantas que estejam mofadas, velhas e com bichos;
- ter o cuidado de lavar bem a parte da planta a ser usada;
- no caso de preparar o chá com folhas secas, secá-las à sombra e em locais arejados, pois os raios solares podem eliminar parte das substâncias curativas;

- quando for utilizar raízes secas, picar em pequenos pedaços antes de secar; após a secagem, guardar em vidro escuros ou caixas bem fechadas, com o nome da planta;
- não guardar as plantas medicinais por muito tempo, porque elas podem perder a ação medicinal.
- evite tomar chá feito de um dia para outro; renove sempre a cada 24 horas.

6. Qualquer pessoa pode usar plantas medicinais?

As gestantes devem usar com cuidado especial, pois algumas plantas podem causar aborto ou deformar o bebê. Em todo o caso, tire qualquer dúvida com seu médico.

7. É aconselhável misturar várias plantas em um mesmo chá ou remédio?

Evite, pois algumas plantas podem anular o efeito de outras ou causar reações desagradáveis.

8. De que forma se pode preparar remédios com plantas medicinais?

Os medicamentos caseiros feitos com plantas medicinais podem ser preparados de diversas maneiras; veja agora alguns exemplos:

- *Chás*

1. Infusão: despeje água fervendo sobre as ervas, em uma vasilha e depois deixe bem tampado por alguns minutos. Para fazer infusão em cascas e raízes, deve-se picar bem e deixar em repouso por uns 20 minutos. Depois coar.

2. Decocção: cozinhar a parte a ser utilizada em água; para folhas e flores basta cozinhar por 10 minutos e raízes, cascas e caules, picar bem picadinho e deixar cozinhar por 20 minutos. Depois coar.

3. Maceração: botar as ervas de molho em água fria; para folhas, flores e sementes devem ficar por 12 horas; cascas e raízes, deve-se picar e deixar de 16 a 24 horas. Depois coar.

- *Sucos*

São obtidos triturando a erva ou o fruto no pilão ou liquidificador, e em seguida coar. Deve-se usar as ervas e os frutos frescos e preparar no momento da utilização.

- *Lambedor ou xarope*

Misturar o suco (preparado como anteriormente) ou preparar a decocção e acrescentar mel ou açúcar. Prepara-se quente ou frio.

- *Banhos*

Cozinhar as ervas durante 20 a 40 minutos, coar e deitar o decocto na água que vai ser usada no banho.

- *Cataplasma*

1. Ervas ao natural: podem ser aplicadas diretamente na parte dolorida, inchada ou ferida.

2. Em forma de pasta: socar com pilão de madeira as plantas até formar uma papa que se coloca sobre o local dolorido. Se não tiver plantas frescas pode usar secas, colocando água quente para formar a pasta.

- *Gargarejo*

Preparar o chá na forma de decocção. Esse chá deve ser bem forte. Deve-se fazer o gargarejo várias vezes ao dia.

- *Inalações*

Colocar as plantas em uma vasilha com água fervida e aproveitar o vapor, aspirando-o.

9. Há plantas que servem para curar várias doenças ao mesmo tempo?

Cuidado com esse tipo de informação, pois essas utilidades podem ser mentirosas e, pior do que isso, a planta pode causar mal a sua saúde.

3. Coletando plantas medicinais

Antes de qualquer coisa você precisa ter certeza absoluta sobre a planta procurada para fazer um medicamento. Sempre no caso de dúvida procure um bom conhecedor das plantas da sua região, pois há casos de pessoas que tiveram sérios problemas de saúde e até mesmo morreram por terem usado plantas erradas.

Todo cuidado é pouco ao coletar e usar uma planta medicinal. Muitas são raras ou demoram muito tempo para crescer, sendo por isso necessário alguns cuidados para que elas nunca deixem de existir. Você pode tomar, por exemplo, as seguintes medidas:

- só retire da planta as partes que serão necessárias para fazer o medicamento. Nunca retire grandes quantidades, pois a planta poderá ser prejudicada.
- no caso da parte da planta a ser usada ser a entrecasca do caule, nunca a retire fazendo um círculo completo em torno do tronco, pois com isso a planta poderá morrer.
- se precisar usar toda a planta, como é o caso de algumas ervas, deixe sempre algumas no local para que elas possam crescer e se multiplicar. Muitas plantas medicinais estão desaparecendo porque as pessoas destroem o ambiente em que elas vivem (matas, florestas) ou retiram tudo que encontram.
- você pode ajudar na preservação de plantas medicinais com a organização de um pequeno jardim em sua casa, onde você irá cultivá-las para suprir as suas necessidades.

4. A identificação de plantas medicinais

Você já sabe que é muito importante e necessário aprender a identificar uma planta medicinal. Nem sempre é possível contar com a ajuda de uma pessoa mais experiente. Nesse caso, o que fazer? Uma solução simples é adquirir a planta com erveiros em mercados públicos ou feiras. Mas lembre-se, muitas pessoas que vendem plantas medicinais não conhecem o produto e, às vezes, por engano ou má fé, vendem a planta errada. Por isso, uma outra alternativa é o **álbum herbário**.

O álbum herbário é uma espécie de livro que você mesmo faz. Ele contém plantas secas e informações sobre elas. Coleta-se a planta inteira, ou se ela for muito grande apenas galhos ou ramos, colocando-os entre folhas de jornal. Coloque um peso em cima e deixe secar por alguns dias. Depois você cola cada planta sobre uma folha de papel ofício com o nome, características importantes (cor das flores, tamanho, odor) e a sua utilização. Pronto! Toda vez que surgir dúvidas sobre a identidade da planta que se vai utilizar é só comparar o material que você tem nas mãos com a planta que está no álbum.

Lembre-se de nunca usar uma planta orientando-se unicamente pelo nome vulgar. Os nomes das plantas mudam de região para região, de local para local. Por exemplo: o que algumas pessoas de outros estados do Brasil chamam de erva cidreira é o capim santo muito utilizado em Pernambuco. Uma mesma planta pode ter vários nomes populares, por isso muito cuidado!

5. Planta medicinal: o natural que também pode fazer mal

Só se deve utilizar uma planta medicinal quando não restar dúvidas sobre a sua identidade e utilidade. É bom lembrar que, de maneira geral, TODA PLANTA MEDICINAL É TÓXICA. O que isto quer dizer? Quer dizer que se uma planta for usada incorretamente poderá prejudicar a saúde, causando acidentes leves, graves e até fatais.

Uma vez ou outra escuta-se falar de plantas "milagrosas", que as pessoas dizem servir para muitas doenças, inclusive aquelas mais sérias como o câncer, sífilis, diabetes e até mesmo AIDS. Recentemente é a babosa que anda ocupando a boca das pessoas. Os cientistas já observaram que ela pode ser útil no tratamento de alguns problemas, mas que também pode causar complicações em determinadas situações. Por isso, fique sempre muito alerta. Evite realizar tratamento com uma mesma planta durante muito tempo. Os cientistas há muito tempo vêm estudando plantas medicinais, mas só algumas podem ser tomadas com segurança, pois ainda faltam ser realizados muitos estudos. Quando corretamente utilizadas, as plantas medicinais são poderosos auxiliares no tratamento e prevenção de muitos problemas de saúde.

Algumas plantas, quando tomadas em doses altas ou quando utilizadas por muito tempo, podem causar irritação gástrica, hemorragias graves, convulsões, vômitos, lesões nos rins e muitos outros problemas. Assim, só devem ser usadas com muito conhecimento ou sob orientação médica. Apresentamos a seguir uma lista dessas plantas, de uso popular corrente no Brasil.

Plantas medicinais que podem causar danos à saúde se utilizadas incorretamente	
irrita o estômago e intestino	<p>Agrião (<i>Nasturtium officinale</i> R.Br.),</p> <p>Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.),</p> <p>Alho (<i>Allium sativum</i>L.),</p> <p>Jurubeba (<i>Solanum paniculatum</i> L.),</p> <p>Confrei (<i>Symphytum officinale</i> L.)</p>
afeta o sistema nervoso	<p>Mastruz (<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.),</p> <p>Trombeteira (<i>Datura suaveolens</i> Humb.).</p>
provoca queimaduras na pele	<p>Figo (folhas) (<i>Ficus carica</i> L.)</p>
causa danos ao fígado ou rins	<p>Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.),</p> <p>Coentro (<i>Coriandrum sativum</i> L.),</p> <p>Confrei (<i>Symphytum officinale</i> L.),</p> <p>Cambará ou camará (<i>Lantana camara</i> L.).</p>
causar morte	<p>Espirradeira ou leandro (<i>Nerium oleander</i> L.),</p>

	Mamona (<i>Ricinus communis</i> L.), Mastruz (<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.).
--	---

6. Jardim de plantas medicinais

O jardim de plantas medicinais é uma pequena horta onde é possível cultivar plantas para o próprio consumo. Você também pode conversar com vizinhos e organizar uma horta comunitária. Para a realização desse projeto, observe as seguintes recomendações:

- dependendo da planta a ser cultivada o plantio poderá ser feito de diferentes formas: através de sementes, pedaços de galhos, mudas, etc.
- escolha local adequado e que satisfaça as seguintes exigências: seja limpo, arejado, e tenha água disponível nas proximidades.
- limpe a área e adube o terreno com esterco de boi ou galinha. Não utilize adubos químicos e agrotóxicos.
- construa canteiros para cada tipo de planta medicinal, mantendo uma distância mínima entre eles de aproximadamente 50cm. Coloque uma pequena placa de madeira em cada canteiro com o nome da planta.

7. A validade dos medicamentos

Da mesma forma que os medicamentos industrializados, os preparados de plantas medicinais também possuem prazo de validade, isto é, o período em que eles podem ser consumidos em boas condições. Sempre que você guardar partes de plantas ou preparar qualquer medicamento observe os seguintes cuidados:

- guarde folhas, flores, talos, raízes, depois de secos, em vidros limpos e escuros. Lembre-se que plantas secas têm prazo de validade de aproximadamente um ano.
- lambedores podem ser conservados em geladeira por até 6 meses.
- tinturas podem ser usadas por até um ano.

- coloque uma etiqueta ou rótulo no recipiente com a data de fabricação do seu remédio, para saber o prazo de validade do medicamento.

8. As plantas e a sua saúde

Abaixo apresenta-se uma relação de plantas medicinais e as suas indicações.

ALECRIM

(Rosmarinus officinalis L.)

Indicações: entorses, contusões e dores reumáticas.

Modo de usar: prepare uma tintura com uma xícara de café de folhas secas e uma xícara de chá de álcool 70^o. Após 8 dias coe e utilize na forma de compressas ou fricções.

Outras indicações: digestivo, alívio da sensação de empachamento, eliminação de gases.

Modo de usar: em uma garrafa de vinho branco coloque meia xícara de chá de folhas frescas. Deixe descansar por 15 dias. Coe e tome uma pequena quantidade antes das refeições.

ALFAVACA-DE-CABOCLO

(Ocimum gratissimum L.)

Indicações: digestivo, gases, vômitos.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente coloque uma colher pequena de folhas secas. Abafe, deixe esfriar e coe. Beba uma xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.

BOLDO

(*Peumus boldus* Mol.)

Indicações: falta de apetite, problemas do estômago e fígado.

Modo de usar: em uma garrafa de vinho branco coloque 3 colheres de sopa de folhas picadas. Deixe descansar por 5 dias e coe. Tome um cálice antes das refeições.

Outras indicações: cálculo na vesícula.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente adicione uma colher de sobremesa de folhas picadas. Abafe, coe e beba depois de frio uma xícara 3 vezes ao dia, sendo a primeira em jejum.

CANELA

(*Cinnamomum zeylanicum* Ness)

Indicações: digestivo, gases.

Modo de usar: cozinhe a entrecasca do caule em fogo baixo. Utilize 3 pedaços grandes para cada meio litro de água. Tome uma xícara de chá após as refeições.

CAPIM-SANTO

(*Cymbopogon citratus* (DC) Stapf.)

Indicações: nervosismo, ansiedade, cólicas intestinais, gases, febre.

Modo de usar: em uma xícara de chá de água fervente acrescente uma colher de sopa de folhas frescas. Abafe por 5 minutos ecoe. Beba uma xícara de chá 1 a 3 vezes ao dia.

CHAMBÁ

(*Justicia pectoralis* Jacq.)

Indicações: tosse, bronquite.

Modo de usar: leve ao fogo para ferver, rapidamente, uma xícara de chá de folhas de chambá e uma xícara de chá de água. Coe e acrescente 2 xícaras de chá de açúcar. Leve ao fogo baixo até que o açúcar dissolva completamente. Deixe esfriar. Tome uma colher de sopa de 2 a 3 vezes ao dia. Para crianças utilize apenas meia colher de sopa 2 a 3 vezes ao dia.

COLÔNIA

(*Alpinia speciosa* Schum.)

Indicações: nervosismo, dores em geral.

Modo de usar: em uma xícara de água fervente coloque uma colher de chá de raízes picadas. Abafe e depois de frio coe. Tome uma xícara de 1 a 2 vezes ao dia.

CRAVO-DA-ÍNDIA

(*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perry)

Indicações: expectorante, bronquite.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente acrescente 4 a 5 cravos. Aqueça por 10 minutos e coe. Beba uma xícara após as principais refeições. **ATENÇÃO:** o consumo exagerado pode provocar problemas gástricos.

ERVA CIDREIRA

(*Lippia alba* (Mill.) Brown)

Indicações: nervosismo, cólicas uterinas e intestinais.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente acrescente 2 colheres de sopa de folhas picadas. Aqueça por 10 minutos e coe. Beba 1 a 3 xícaras ao dia.

Outras indicações: tosse, bronquite e asma.

Modo de usar: leve ao fogo para ferver, rapidamente, uma xícara de chá de folhas e uma xícara de chá de água. Coe e acrescente 2 xícaras de chá de açúcar. Leve ao fogo baixo até que o açúcar dissolva completamente. Deixe esfriar. Tome uma colher de sopa de 3 a 6 vezes ao dia. Para crianças utilize apenas meia colher de sopa 2 a 3 vezes ao dia.

EUCALIPTO

(*Eucalyptus globulus* Labill.)

Indicações: bronquites, gripes e catarro.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente acrescente uma colher de sobremesa de folhas picadas. Abafe por 5 minutos e coe. Tome uma xícara de chá 1 a 2 vezes ao dia. **ATENÇÃO:** O consumo exagerado pode provocar vômitos e diarreia.

GOIABA VERMELHA

(*Psidium guajava* L.)

Indicações: diarreia.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente coloque 3 olhos da goiabeira. Abafe, e coe depois de frio. Beba uma xícara 2 a 3 vezes ao dia.

HORTELÃ DA FOLHA MIÚDA

(*Mentha x piperita* L.)

Indicações: má digestão, gases, náuseas.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente acrescente 1 colher de sopa de folhas picadas. Abafe por 10 minutos e coe. Beba 1 xícara após as refeições. **ATENÇÃO:** Evite administrar a planta para crianças que estão mamando ou que são muito novas.

HORTELÃ DA FOLHA GRAÚDA

(*Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.)

Indicações: tosse, bronquite, inflamação da boca e garganta.

Modo de usar: Prepare um xarope alternando camadas de folhas e açúcar. Leve ao fogo baixo tendo o cuidado de não queimar. Deixe aquecer um pouco e desligue o fogo logo em seguida. Coloque para descansar por um dia em um utensílio tampado. Tome 1 a 2 colheres de sopa por dia.

MANJERICÃO

(*Ocimum basilicum* L.)

Indicações: gases, cólicas, digestivo.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente adicione uma colher de sopa de folhas picadas. Abafe por 10 minutos e coe. Beba 1 xícara antes das refeições.

MARACUJÁ

(*Passiflora edulis* Sims)

Indicações: nervosismo, inquietação, insônia.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente coloque 2 colheres de sopa de folhas picadas. Abafe por 10 minutos e coe. Tome 1 a 2 xícaras por dia, principalmente antes de deitar. **ATENÇÃO:** pessoas que sofrem de pressão baixa não devem beber o chá de maracujá.

MASTRUZ

(*Chenopodium ambrosioides* L.)

Indicações: vermes, lombrigas.

Modo de usar: em uma xícara de chá com leite fervente acrescente as seguintes medidas de folhas: uma colher de sobremesas para crianças de 10-20kg; uma de sopa para 20-40kg; jovens e adultos de 2 a 3 colheres de sopa. Abafe e tome uma xícara em jejum pela manhã. **ATENÇÃO:** Use somente como indicado, altas doses podem ser fatais.

POEJO

(*Mentha pulegium* L.)

Indicações: gases, regulador da menstruação.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente acrescente 2 colheres de sopa de folhas frescas picadas. Abafe por 10 minutos e coe. Beba 1 xícara antes das refeições. **ATENÇÃO:** Evite administrar a planta para crianças que estão mamando ou que são muito novas.

9. Bibliografia

Matos, F.J.A. *Farmácias vivas*. Fortaleza: UFC, 1998.

Panizza, S. *Plantas que curam - cheiro do mato*. São Paulo: IBRASA, 1997.

Santos, C.A.M., Torres, K.R. & Leonart, R. *Plantas medicinais: herbarium, flora et sciencia*. São Paulo: Ícone, 1990.

Folheto: *O medicamento em suas mãos, 5: cuidados com as plantas medicinais*. Rio Grande do Sul: Grupo de estudos sobre medicamentos da Faculdade de Farmácia da UFRGS.

Folheto: *Plantas medicinais*. Paraíba: PET-Farmácia do Departamento de Ciências Farmacêuticas da UFPB e NEPHF (Núcleo de Estudos homeopáticos e Fitoterápicos - Departamento de Fisiologia e Patologia da UFPB).

Trabalho elaborado e coordenado pela equipe de pesquisadores, estagiários e bolsistas do LEBA (Laboratório de Etnobotânica e Botânica Aplicada).

Responsável pelo LEBA:

Profa. Dra. Laise de Holanda Cavalcanti Andrade

Coordenador do trabalho:

Prof. Ulysses Paulino de Albuquerque

Estagiários e Bolsistas envolvidos:

Ana Carolina Oliveira da Silva (PIBIC)

Cecília de Fátima C.B.R. de Almeida (PIBIC)

Kátia Chinobu de Lima Chisaki (PROEXT)

Fernanda Pereira de Melo (PROEXT)

Flávia Carolina Lins da Silva (PROEXT)

Manuella Andrade de Souza

Walkiria Rejane de Almeida

O Laboratório de Etnobotânica e Botânica Aplicada (LEBA), do Departamento de Botânica da UFPE, atualmente é constituído por três professores pós-graduados e por bolsistas de graduação e pós-graduação da UFPE e outras instituições de ensino e pesquisa do Nordeste.

O LEBA está direcionado para atividades de ensino, pesquisa e extensão sobre o potencial econômico da flora nordestina. Diferentes linhas de pesquisa encontram-se em desenvolvimento:

- Taxonomia e ecologia de plantas medicinais;
- Farmacobotânica de plantas medicinais;
- Plantas empregadas em rituais afro-brasileiros e indígenas;
- Significado cultural de plantas usadas por comunidades tradicionais do Nordeste do Brasil;
- Conservação da biodiversidade e manejo de recursos naturais;
- Biotecnologia de líquens e mixomicetos;
- Biomonitoramento (líquens e mixomicetos)