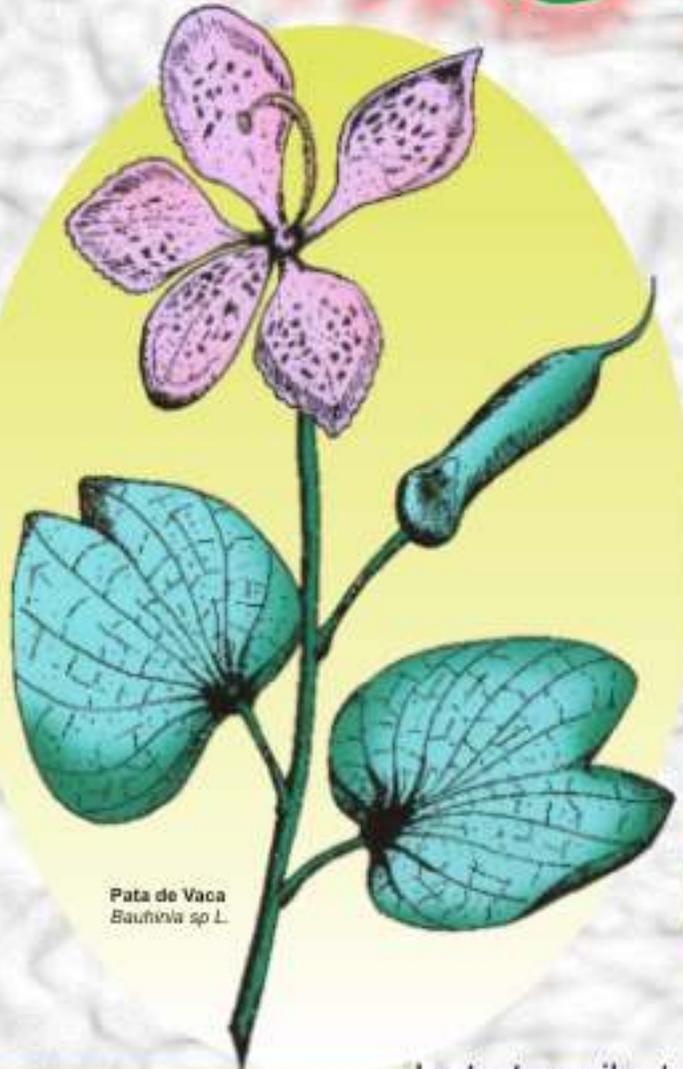


MANUAL DE PLANTAS MEDICINAIS



Pata de Vaca
Bauhinia sp. L.



Castanha-do-Pará
Bertholletia excelsa Borpl.



Instrutor e ilustrador: Danilo de Souza Almeida
Grupo: Plantas Medicinais I e II



MCT/CNPq
MUSEU PARAENSE EMÍLIO GOELDI

Diretor do MPEG

Peter Mann de Toledo

Diretor Adjunto de Pesquisa

David Conway Oren

Diretor Adjunto de Difusão Científica

Antonio Carlos Lobo Soares

Chefe do Departamento de Museologia

Luiz Fernando Fagury Videira

Chefe do Serviço de Educação e Extensão Cultural

Hilma Cristina Maia Guedes

Coordenador do Projeto Clube do Pesquisador Mirim

Luiz Fernando Fagury Videira

Instrutor do Grupo "Plantas Medicinais I e II"

Danilo de Souza Almeida

MANUAL DE PLANTAS MEDICINAIS

Edição

Clube do Pesquisador Mirim/Grupo "Plantas medicinais"

2ª Semestre de 2000

Pesquisa, texto e elaboração do manual

Integrantes dos Grupos "Plantas Medicinais"

Ilustrações

Danilo de Souza Almeida

Colaboração

Silvia Carla Galuppo, Mário Jorge da Silva Rocha, Júlio dos Santos de Melo - SPZ

Antonio Elielson da Rocha, Alcemir Aires, Alvir Tavares, Edileuza Sodré, Ana Cláudia Silva, Hilma Guedes, Andrea Maciel - SEC

Maria de Nazaré Pereira dos Santos - Instituto C&A

Recursos Didáticos

Biblioteca Clara Galvão e Coleção Didática Emília Snethlage

Apoio Científico

Dr^a Maria Elisabeth van den Berg

Revisão

Carlos Esdras Teixeira de Almeida

PARTICIPARAM NA ELABORAÇÃO DESTE MANUAL

GRUPO " PLANTAS MEDICINAIS I "

Adriana Ketty Alves da Silva
Aldenira Cardoso Gonçalves
Carla Cristina de Mirando Campos Dias
Cristiane da Silva
Ezequias Palheta Araújo
Fernando Augusto Gomes de Souza
Francisco Damasceno de Souza
Jacinete Brazão Santos
Jerciane Cristina Frois de Farias
Maria Cleidiane Lima Alves
Pamela Silva Caldas
Rafael Gonzales do S. Brito
Robson Marques Neves
Rosiane Ponte do Espírito Santo
Shirleide Leão Ribeiro
Silos Amaral da Silva

GRUPO " PLANTAS MEDICINAIS II "

Anderson Coelho Paes
Amanda Fernandes Pinto
Ano Paula do Silva Moncherry Alexander
Débora Regina Salomão Furtado
Ericson David Lopes Bastos
Érica Albernás dos Anjos
Fernanda Baia de Lima
Geisa Fernanda do Costa Costa
Geremias Batista do Nascimento
Janice Nascimento Farias
Kamila Carolina Souza Cardoso
Larissa de Freitas Couto
Lianne Silva benigno
Luana Barbosa Batista
Marcos Vinicius Nascimento Pereira
Maurício Correia Brito
Natália Alves de Matos
Susan Natália do Paixão Santiago
Stanley Bastos Jordão
Tálita Felipe Costa Barbosa
Wanessa Nascimento Jaque
Wangleys Carlos do Silva Jordão

Apresentação

Quando resolvemos estudar sobre as plantas medicinais, descobrimos que não tínhamos noção do valor dos remédios caseiros que nossas mães usavam para curar quase todas as doenças que pegamos quando crianças. Fizemos então, uma pesquisa de campo com moradores do Bairro do Bengui, para sabermos quais plantas medicinais conhecem e como as utilizam.

Como resultado, foram identificadas espécies como: copaiba, erva cidreira, cipó de alho, entre outras e algumas surpresas como o açazeiro, no qual usam suas raízes para fazer chá contra vermes. Daí surgiu a idéia de elaborarmos este Manual e um painel explicativo sobre as plantas mais utilizadas pelos moradores.

Este trabalho não explica tudo: é só para ajudá-lo no dia-a-dia quando chega alguém desanimado, falando que na sua família existe alguém doente e não sabe o que fazer.

Queremos ressaltar também, que no período da pesquisa de campo, coletamos amostras dessas plantas para montagem do nosso produto final. Porém, em algumas casas visitadas, não foi possível obtê-las. Como solução para esse problema, coletamos algumas amostras das espécies relatadas na pesquisa, no Parque Zoológico do Museu Emílio Goeldi.

Grupo "Plantas Medicinais I e II"

FIQUE ATENTO !

PARA SE OBTER UM MELHOR RESULTADO DAS PLANTAS MEDICINAIS, VOCÊ DEVE SABER DE ALGUMAS DICAS.

É importante lembrar que os vegetais usados devem ser bem lavados antes de se fazer o remédio.

O CHÁ

- ❖ Deve ser preparado em panelas de barro ou de vidro, pois não corre o risco de ser contaminado por substâncias tóxicas liberadas pela panela de alumínio, durante a fervura.
- ❖ Deve ser tomado morno, ou seja, logo após o preparo. Com isso você está evitando que o remédio perca seu valor medicinal.
- ❖ Outra dica, é sobre as garrafadas. O chá que fica guardado na geladeira durante muito tempo, não faz nenhum efeito, uma vez que o principio ativo do chá dura no máximo de 14 a 16 horas depois de pronto. O método é recomendado na preparação de raízes, caules e cascas.

O ÓLEO

- ❖ Deve ser guardado em recipiente bem fechado e você pode guardá-lo durante um longo tempo.

O SUMO

- ❖ Quando preparado com açúcar ou mel, pode ser guardado na geladeira, uma vez que essas substâncias agem como conservantes.

A INFUSÃO

- ❖ Possui melhor efeito do que o chá. Para se fazer, basta colocar a parte da planta utilizada em uma xícara ou em um recipiente qualquer e adicionar água quente em cima. Ao fazer isso tampe, deixe passar alguns minutos. Coe. Beba quente.
- ❖ É indicada no preparo de folhas, flores, sementes e frutos.

AÇAIZEIRO

Euterpe oleracea Mart.

Família : Arecaceae

Palmeira que cresce em touceiras, formadas por vários exemplares que crescem juntos.

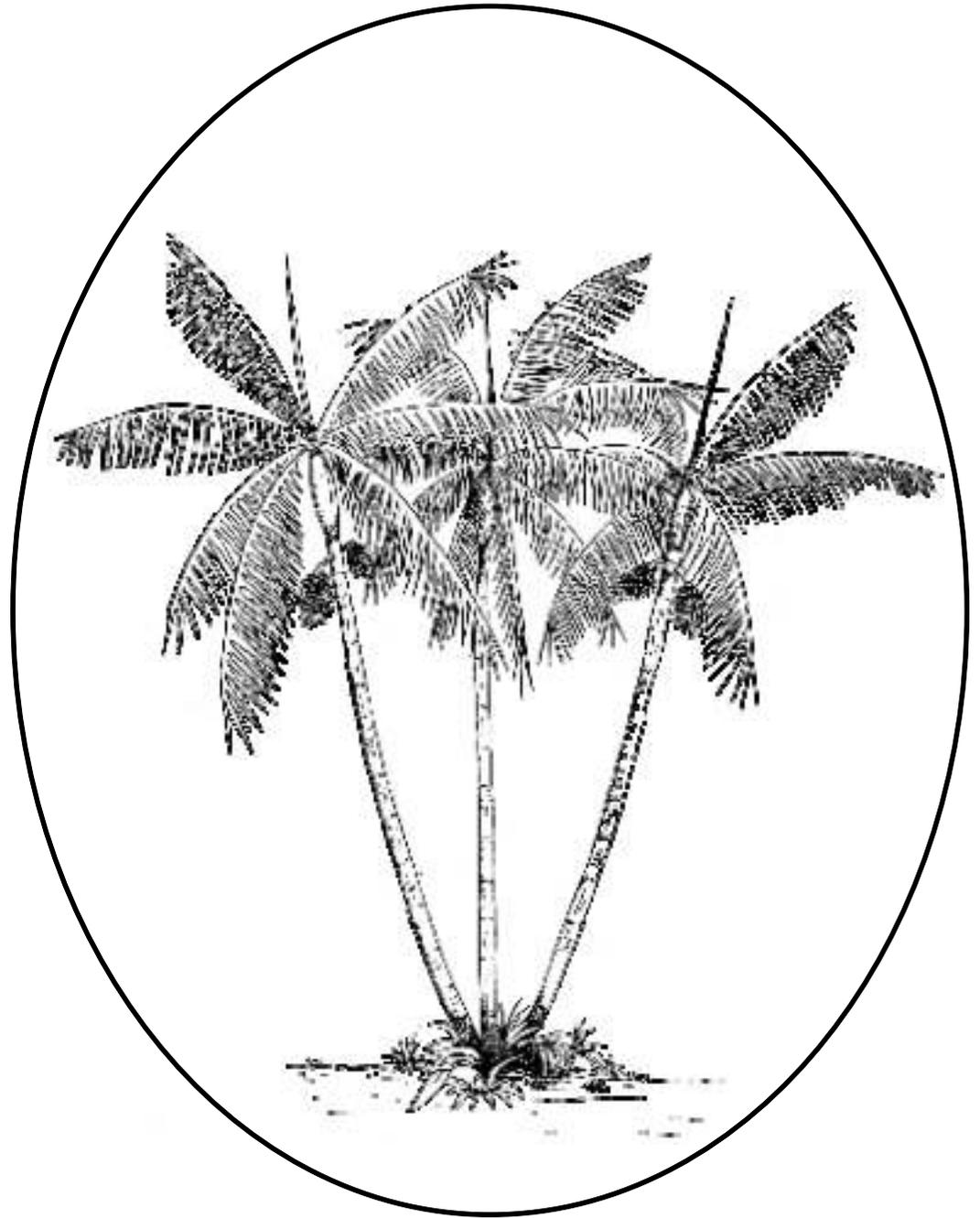
O açazeiro tem diversos usos para a população, dele podemos utilizar o palmito retirado de seu estipe, os seus frutos, do qual fazemos o vinho, e as suas raízes, que fazemos chá.

NA MEDICINA POPULAR

As raízes são usadas para males provocados por vermes, tais como: lombrigas, tênias, entre outros.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Pegar as raízes e lavar bem, depois colocá-las numa quantidade de água desejada, deixar ferver por 15 minutos. O chá deve ser tomado morno e em jejum, pois o resultado se torna mais eficaz.



ALFAVACA

Ocimum gratissimum L.

Família: Lamiaceae

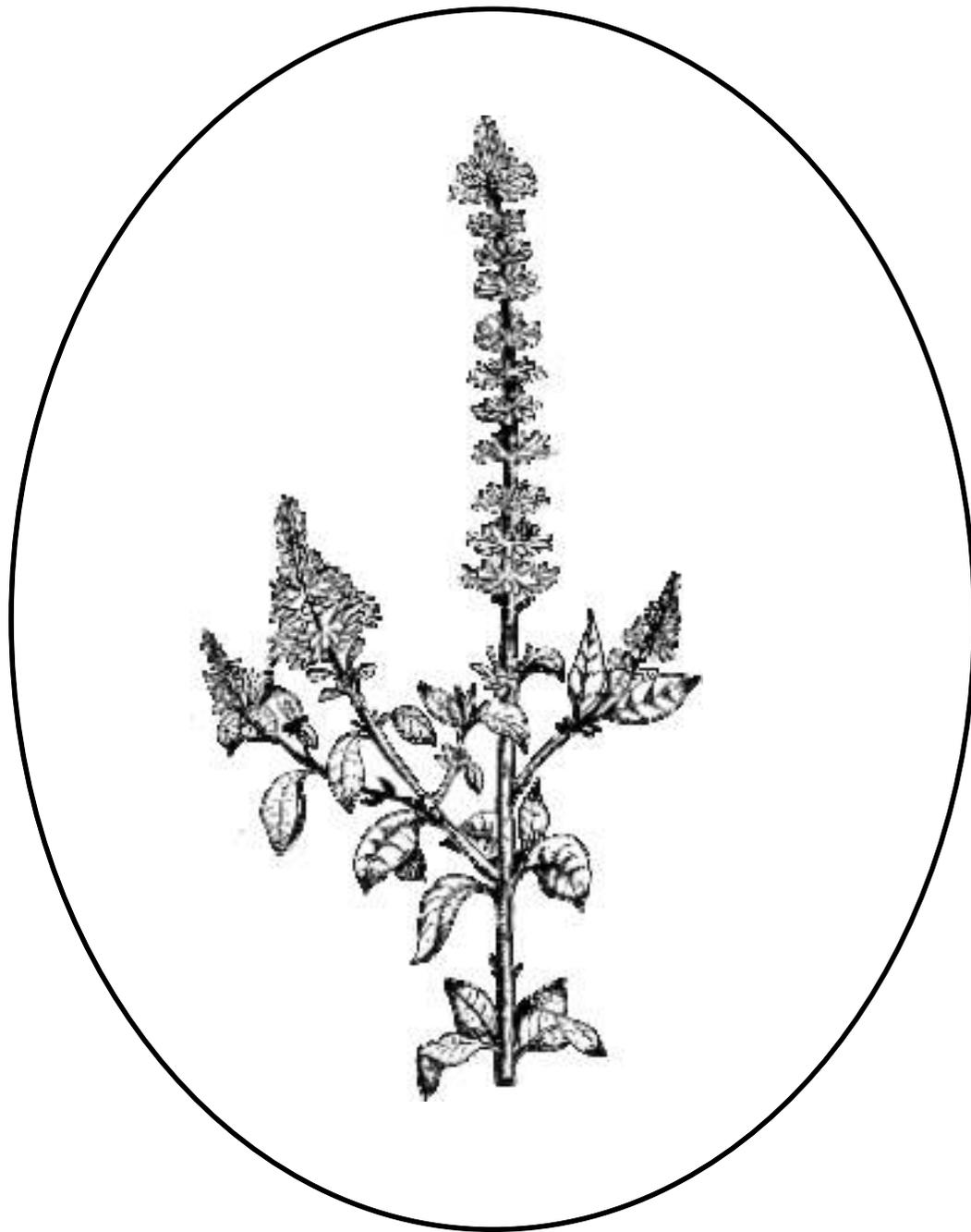
Erva com 30 centímetros de altura aproximadamente. Suas folhas possuem formas ovais e muito cheirosas, que são utilizadas na credice popular para fazer banhos que trazem sorte. Elas são também utilizadas como tempero, pois conferem sabor agradável e característico a molhos e sopas.

NA MEDICINA POPULAR

Além de aromáticas, suas folhas são diuréticas, indicadas nos casos de nervosismo, digestão difícil e doenças intestinais, estomacais e renais, atuam também contra tosse, febre e garganta inflamada.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Para se fazer o chá, deve-se ferver as folhas durante 15 a 20 minutos ou fazer a infusão.



ANDIROBA

Carapa guianensis Aubl.

Família: Meliaceae

Árvore grande, até 30 metros de altura, casca cinzenta e grossa, seu fruto é a matéria prima para fazer o óleo que possui variado uso em nossa região.

NA MEDICINA POPULAR

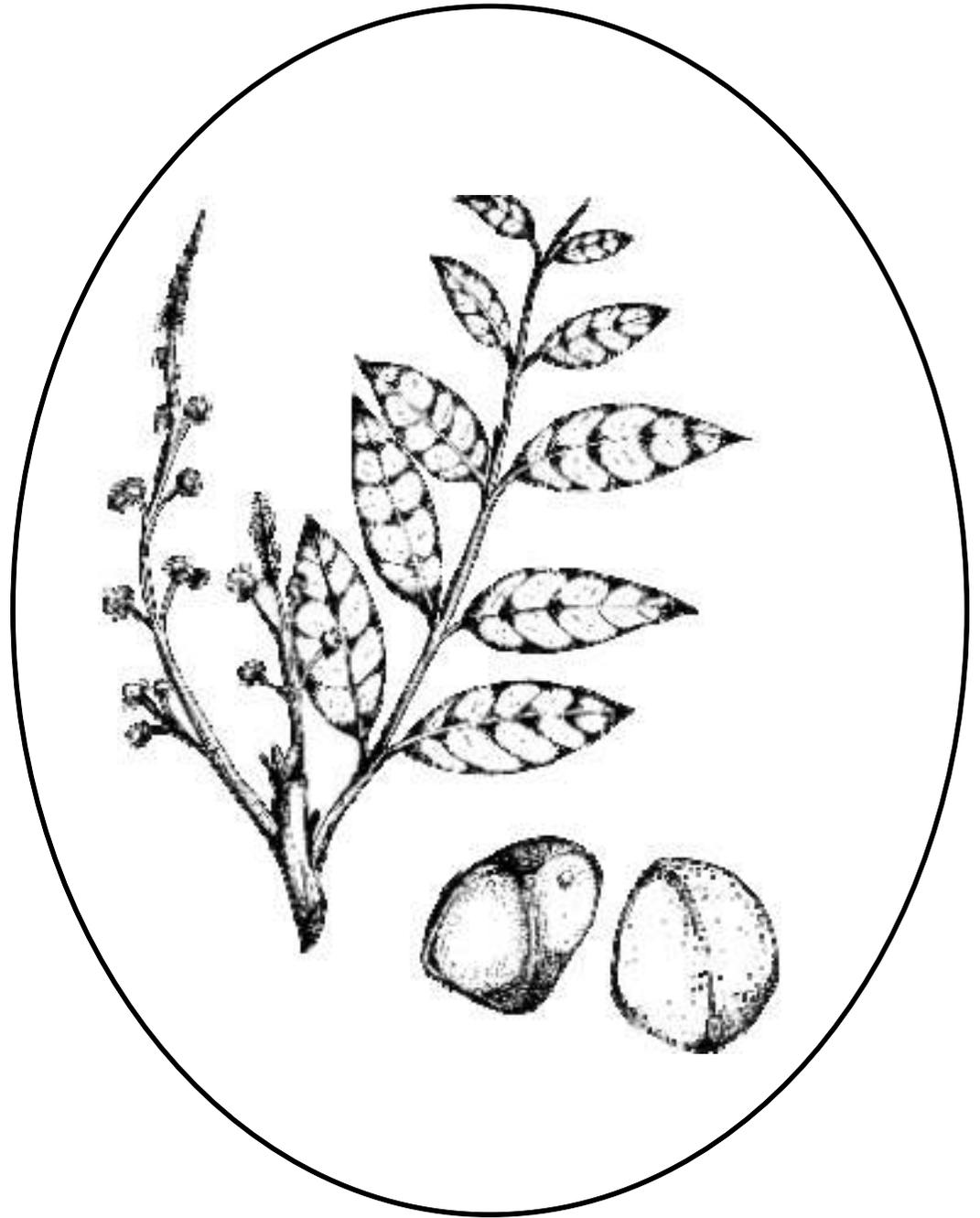
São de suas sementes que se extrai um óleo amargo, amarelo escuro e grosso. Esse óleo pode ser usado contra diarreia, garganta inflamada, impingem e principalmente para machucados.

Para cada doença, o óleo de andiroba tem seu uso específico. Para garganta inflamada por exemplo, mistura-se com algumas gotas de mel-de-abelha e de limão. Em seguida, melar no algodão enrolado no dedo indicador e passar na garganta.

Contra machucados, basta fazer massagem com o óleo no local até sarar.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

- Cortar as sementes em dois pedaços e fervê-las;
- Depois colocar as sementes em uma telha e levá-las ao sol. Após algum tempo o óleo será liberado que escorrerá pela telha, no qual você poderá aparar em um recipiente.



BOLDO VERDE
Vernonia condensata BaK
Família: Compositae

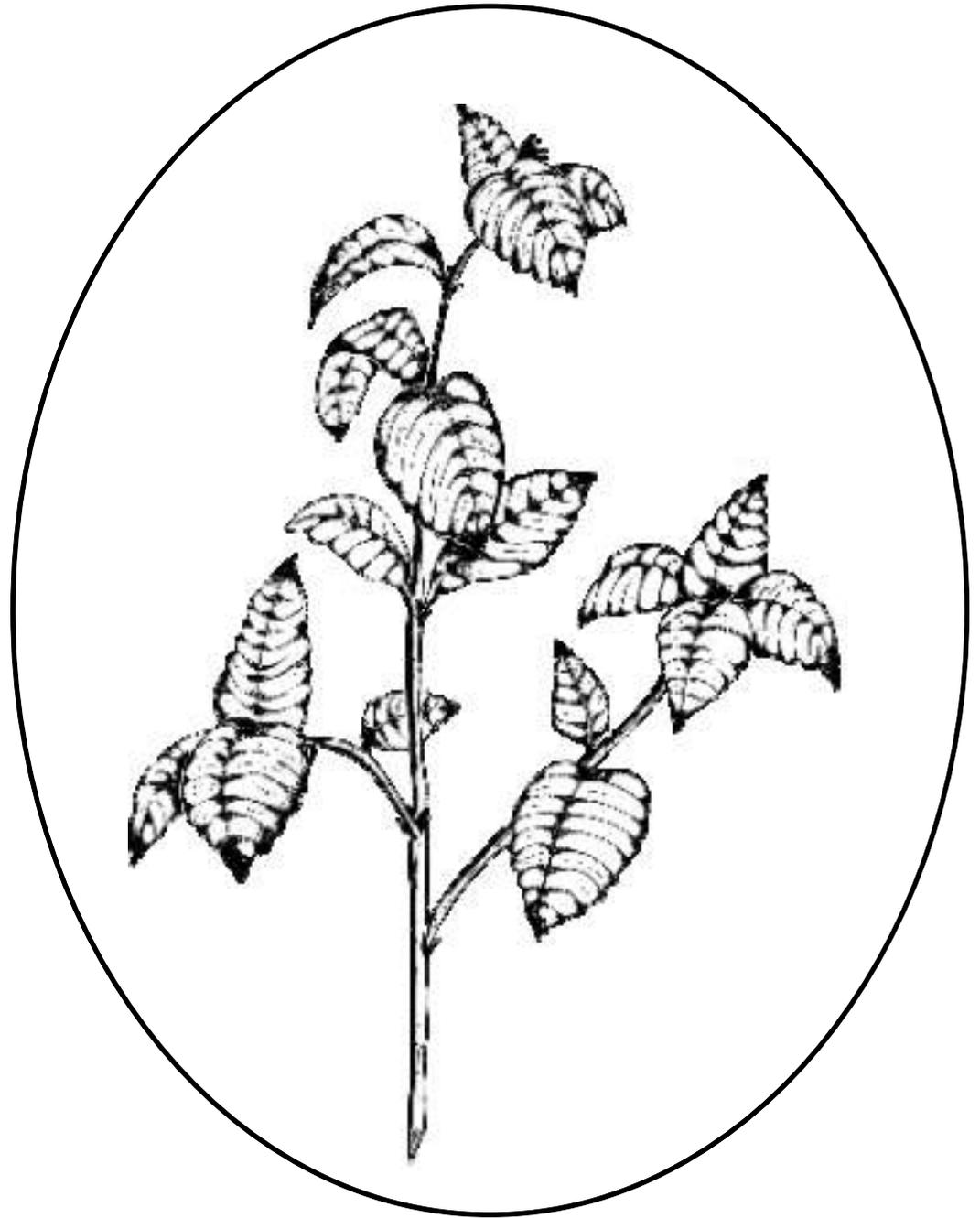
Arbusto de aproximadamente 6 a 8 metros de altura. É de uma cor verde escura, e uma característica de suas folhas é que elas possuem sabor amargo.

NA MEDICINA POPULAR

Suas folhas mostram-se eficazes contra males da vesícula e do estômago.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Pegar algumas folhas e fazer o chá. Esse remédio poder ser tomado diariamente até desaparecer os sintomas, porém se usado em excesso poderá provocar emagrecimento. Para o efeito ser mais eficaz deve-se tomar o chá morno, feito pelo processo da infusão.



CANELA

Cinnamomum zeylanicum Breyn.

Família: Lauraceae

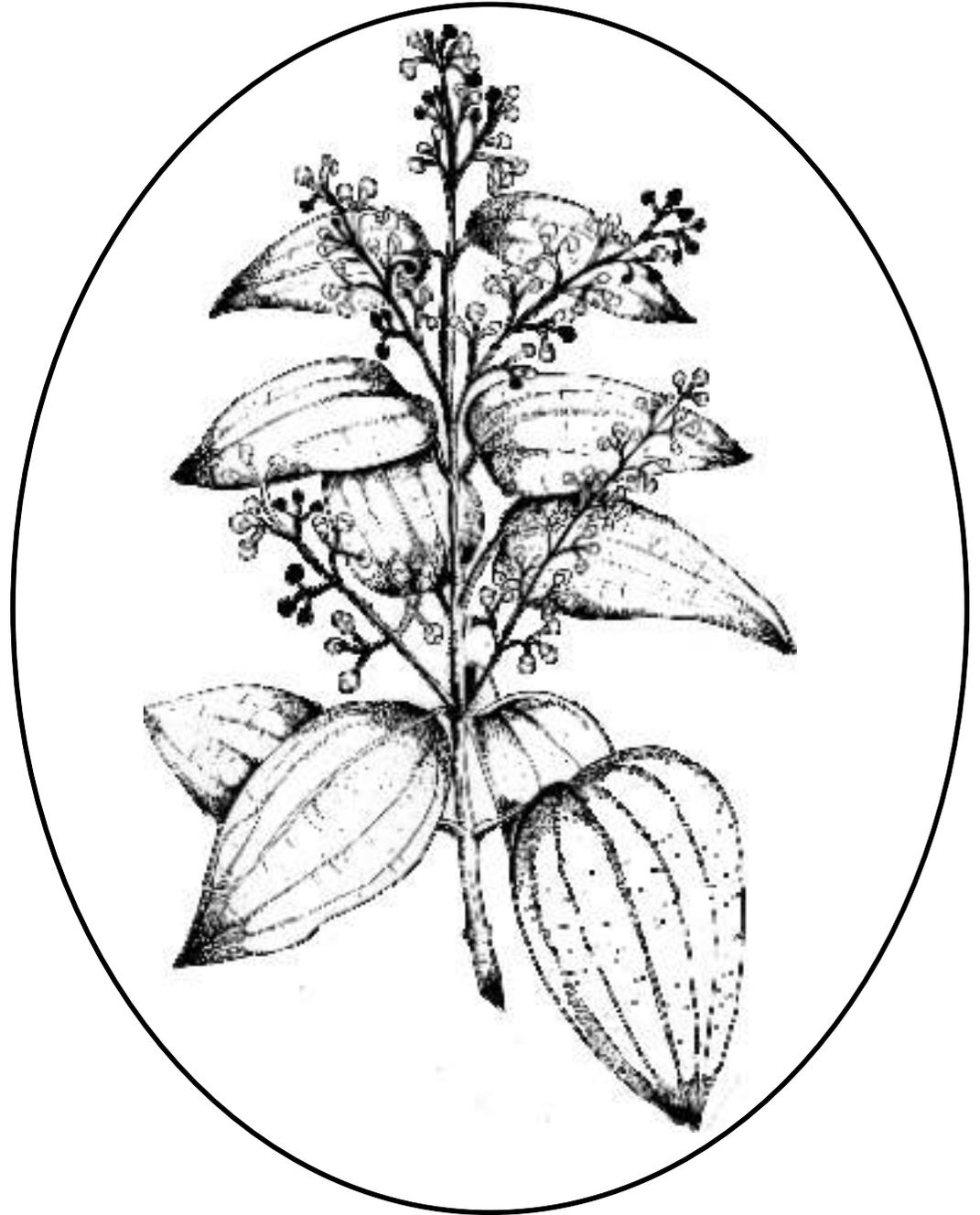
Árvore com aproximadamente 8 a 10 metros de altura. Suas folhas possuem cheiro bastante agradável. Da casca de seu tronco se extrai a canela em pó.

NA MEDICINA POPULAR

De suas folhas se faz o chá para crianças, que é usado como calmante e para resfriados. Serve também para indigestão, dores de garganta, bem como febre e Vômitos.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Lavar algumas folhas, levar ao fogo com água até ferver ou fazer a infusão, tomar o chá quantas vezes se fizer necessário.



CASTANHA-DO-PARÁ

Bertholletia excelsa Bonpl.

Família: Lecythidaceae

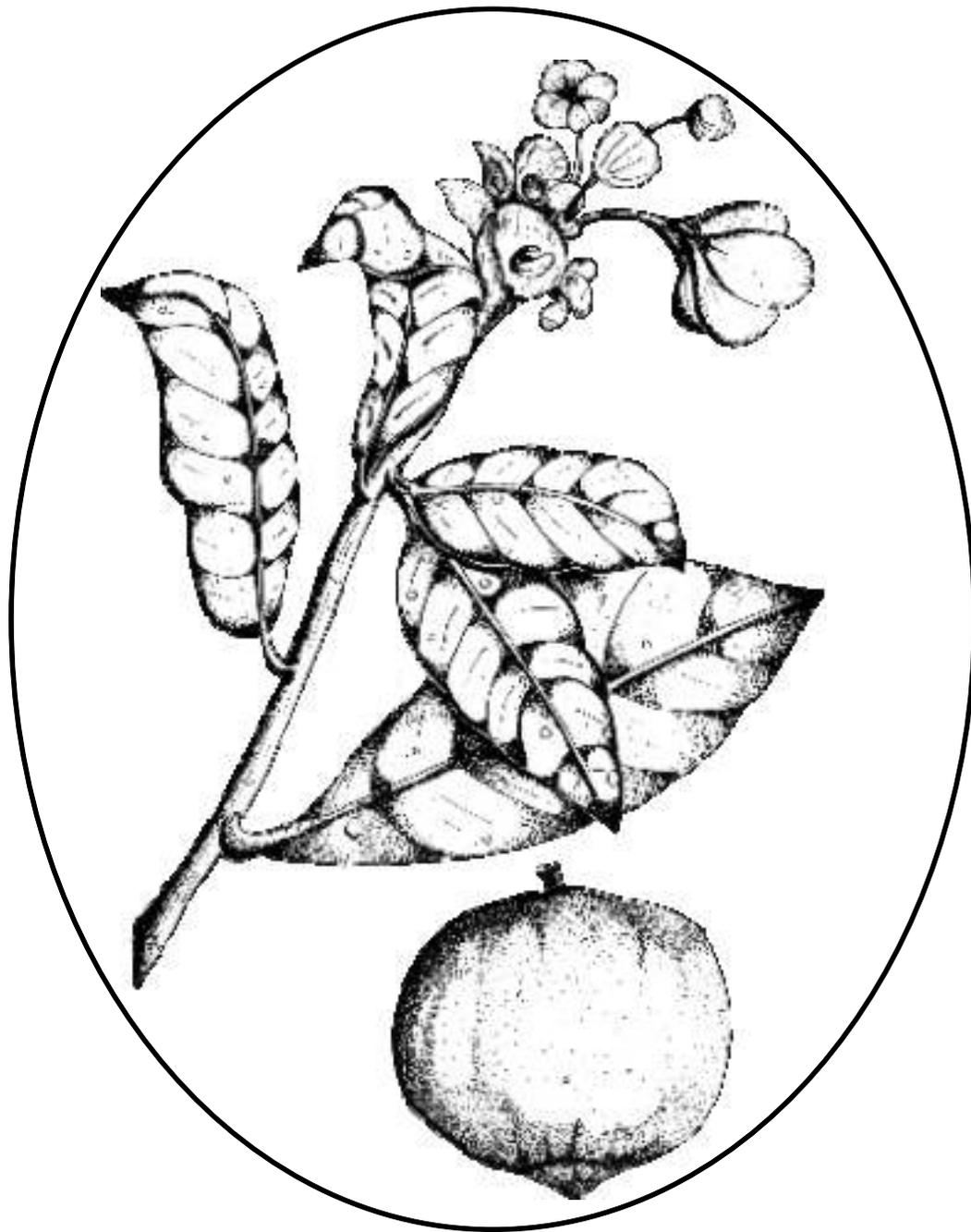
Árvore grande, majestosa e frondosa, de aproximadamente 50 metros de altura por 2 de diâmetro, seu caule é cilíndrico e desprovido de ramos. O seu fruto é um ouriço (ouriço da castanha), no qual contém 12 a 24 sementes que possuem um alto valor nutritivo, além de serem utilizadas na fabricação de doces, sorvetes, bolos, entre outras guloseimas.

NA MEDICINA POPULAR

O ouriço quando seco (sem sementes) é utilizado no preparo de um chá que serve para o tratamento de anemias.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Pegar o ouriço, lavar o seu interior e colocar água quente dentro, deixar de 1 a 2 dias no sereno. A água com um tempo vai ficando com uma cor vermelha. Depois deve-se tomar de três a quatro vezes por dia, até desaparecer os sintomas.



CIPÓ DE ALHO

Pachyptera alliacea (Lam.) A. H. Gentry

Família: Bignoniaceae

Planta trepadora e bastante resistente. Seu caule e folhas tem fortíssimo cheiro, mais ativo que o cheiro do alho comum podendo substituir este, como tempero.

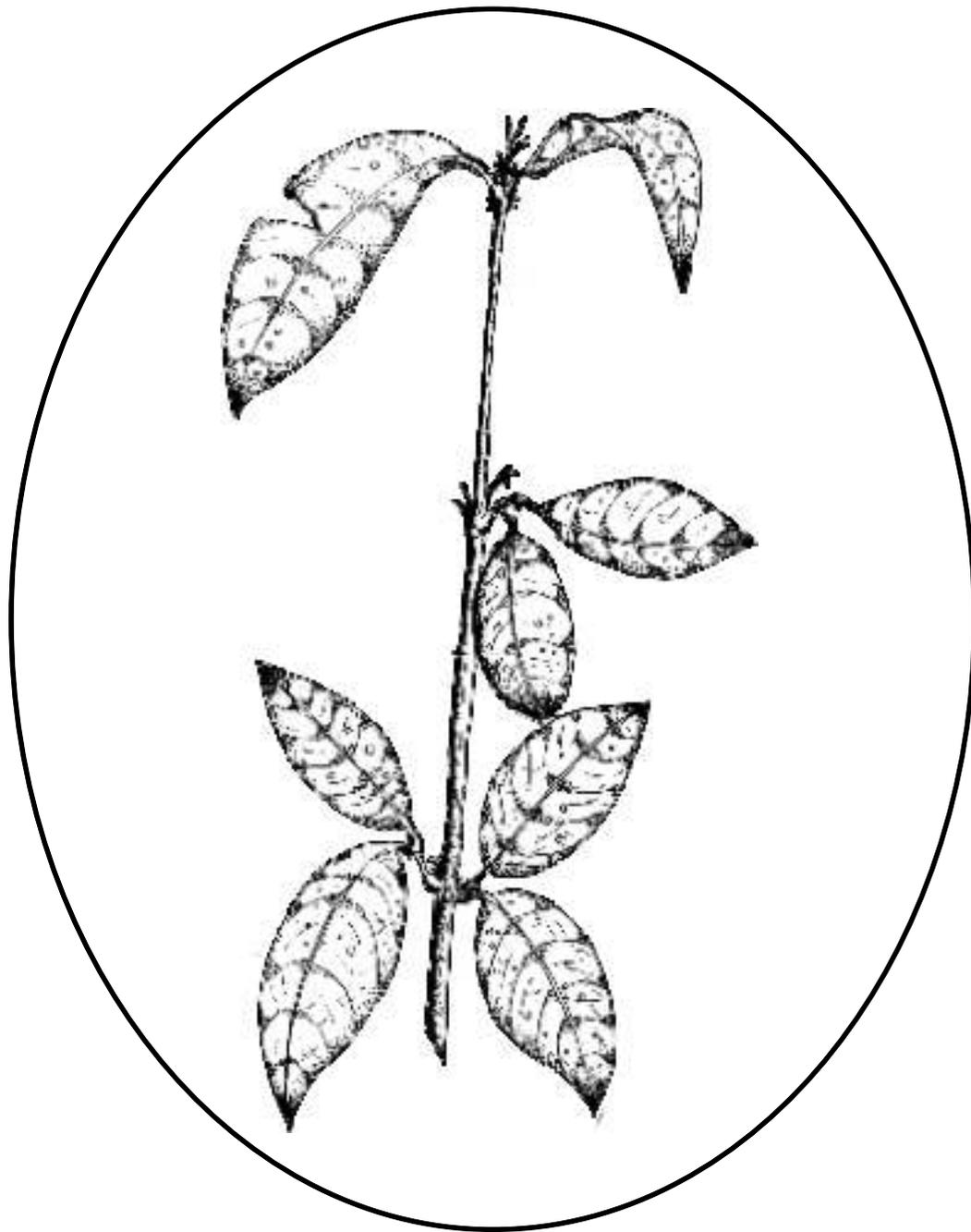
NA MEDICINA POPULAR

Os caboclos usam suas folhas tomando o chá como diurético e o Sumo das folhas para reumatismo e contra algumas doenças da pele como impingem.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Lavar as folhas dessa planta e fazer o chá pelo processo da infusão, que pode ser consumido diariamente.

Para reumatismo usam-se as folhas (esmagadas e misturada com álcool) sobre o local onde está sentindo dor.



COPAI BA
Copaifera ssp Ducke.
Família: Fabaceae

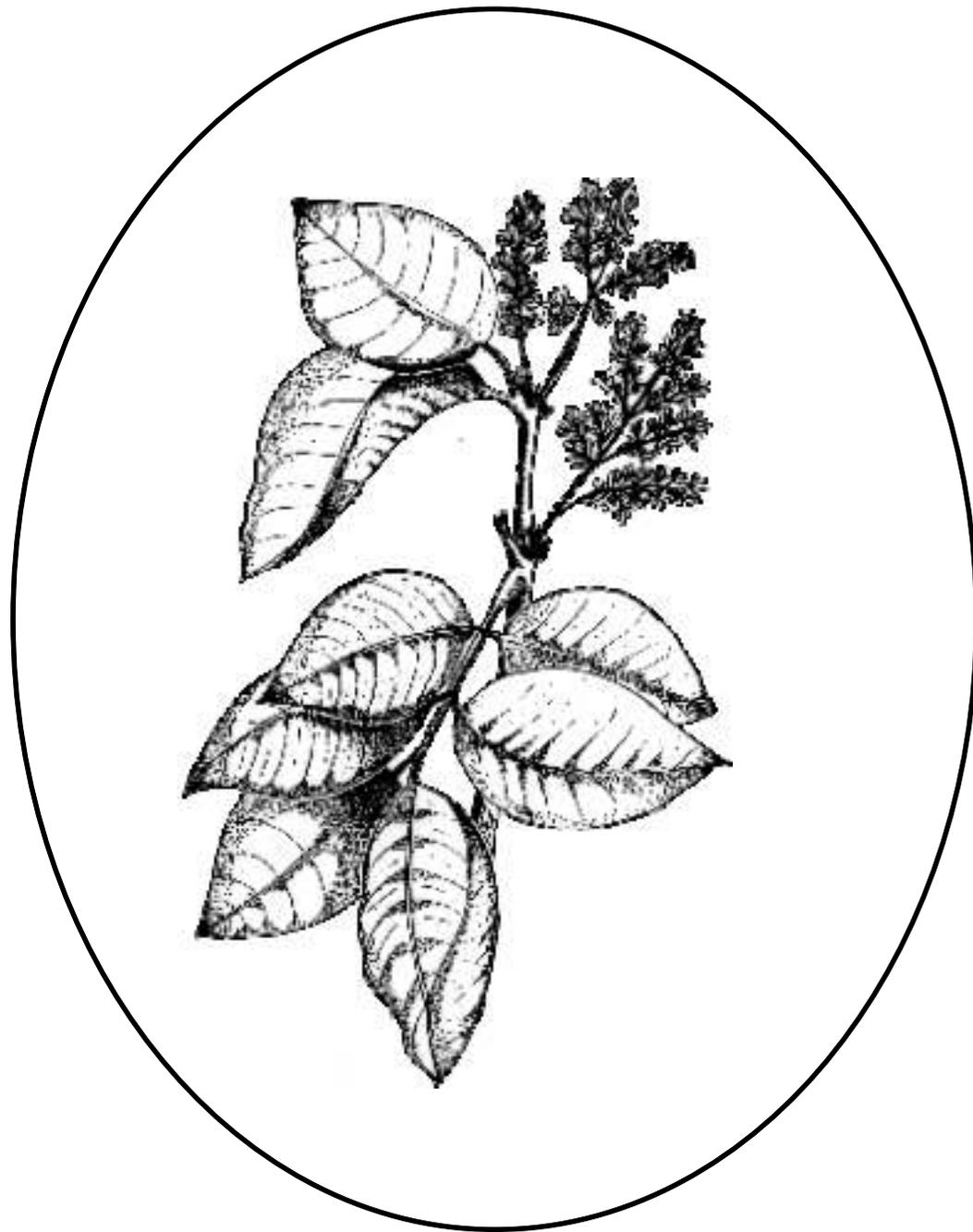
Árvore de grande porte de aproximadamente 30 metros de altura. Seu tronco possui casca de cor cinza escuro. Dessa árvore são aproveitadas suas sementes, folhas e a casca do tronco, e é deste que se retira a maior quantidade do óleo.

NA MEDICINA POPULAR

Essa planta serve como antiinflamatório. Aplicando o óleo no ferimento duas a três vezes ao dia, se obtém um resultado mais rápido.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Para se obter o óleo, deve-se fazer um orifício no tronco da árvore e recolhê-lo com uma lata. Um exemplar adulto pode fornecer uma grande quantidade desse óleo, chegando a 50 litros aproximadamente.



ERVA CIDREIRA
Lippia alba (Mill) N. E. Br.
Família: Verbenaceae

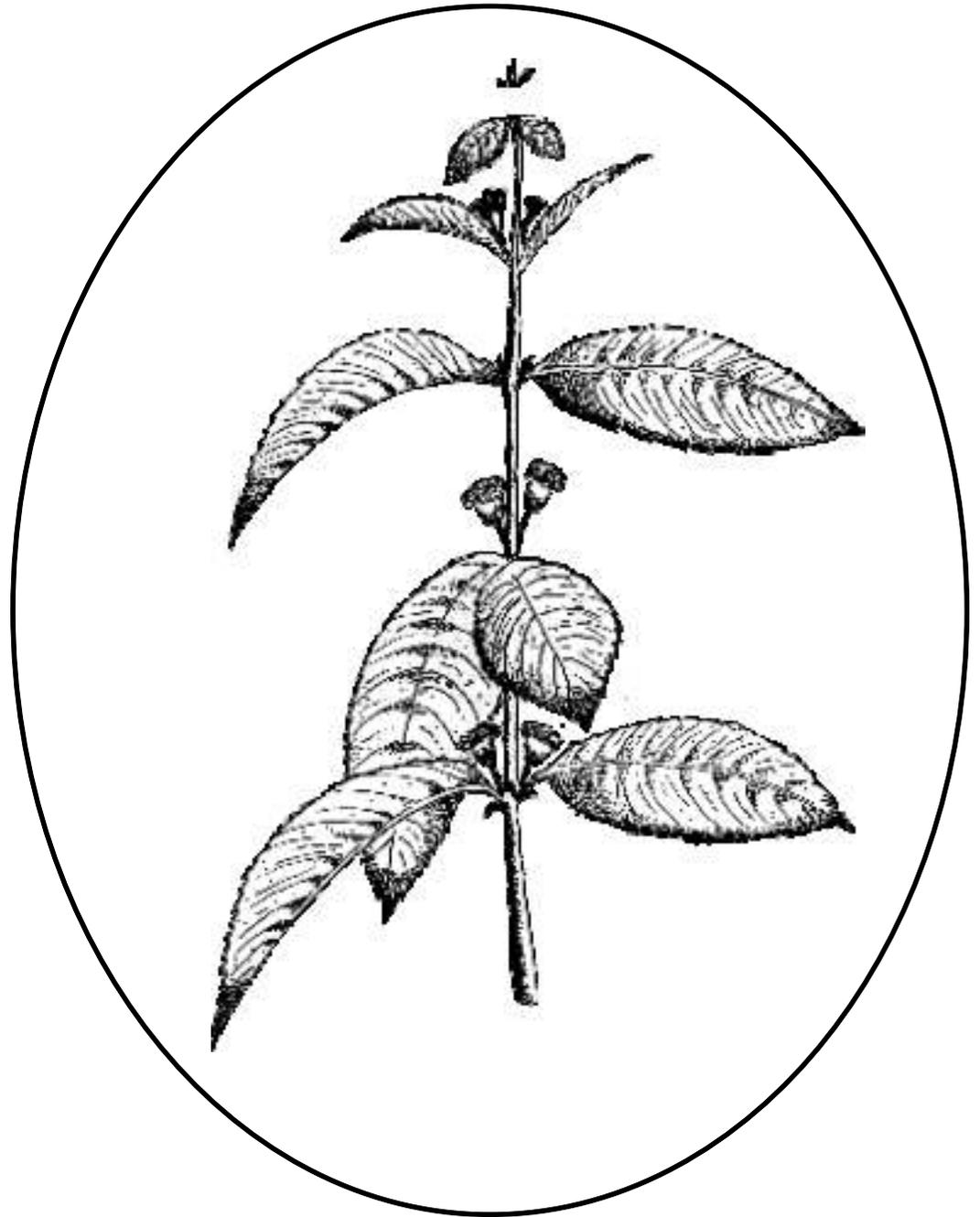
Erva com aproximadamente 2 metros de altura. Possui uma cor verde clara e cheiro bastante agradável. É uma planta muito comum nos quintais das grandes cidades.

NA MEDICINA POPULAR

É usada como calmante para crianças e adultos. Serve também para problemas estomacais, cólicas, hipertensão e é um excelente remédio contra gripe. Para gripe toma-se o chá ou 3 colheres por dia do sumo das folhas misturado com mel.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Com as folhas fazer o chá, pelo método da infusão, que pode ser tomado com leite. Para se retirar o sumo, basta bater no liquidificador com um pouco de água e depois coar.



GENGIBRE

Zingiber officinale Roscoe

Família: Zingiberaceae

Erva cuja raiz pode ser guardado durante muito tempo. Possui uma cor amarelada ou pardacenta. Seu caule é curto não ultrapassando a 120 centímetros de altura.

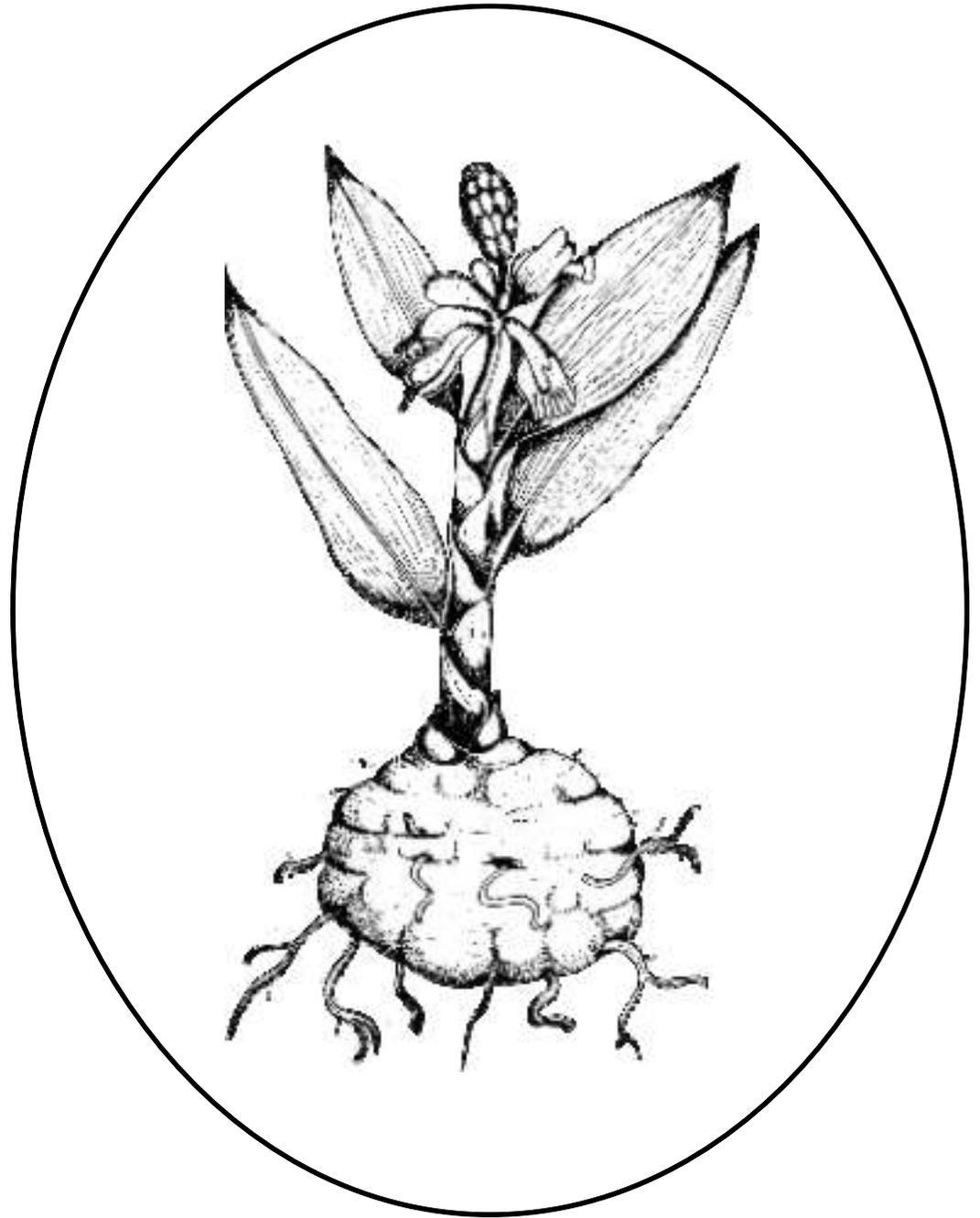
NA MEDICINA POPULAR

Essa planta vem sendo utilizada há muito tempo. Do gengibre usamos mais suas raízes, delas, fazemos a bala de gengibre, o chá e outros remédios. São utilizadas contra gripe, dor de garganta e dor no peito.

COMO SE FAZ O REMÉDIOS

Pegar a raiz, lavar bem, ralar e depois colocar água para ferver fazendo um chá, e tomar meio copo durante dois dias.

Para a dor no peito deve-se misturar com álcool e massagear no local. Para se fazer a pastilha, deve-se ralar, levar ao fogo com pouca água. Em seguida, acrescenta-se açúcar a gosto, deixar esfriar em uma bandeja até endurecer. Depois é só cortar no formato de pastilha.



GOIABEIRA

Psidium guajava L.

Família; Myrtaceae

Trata-se de uma árvore de casca avermelhada que se solta facilmente do tronco. Mede em torno de 9 metros de altura.

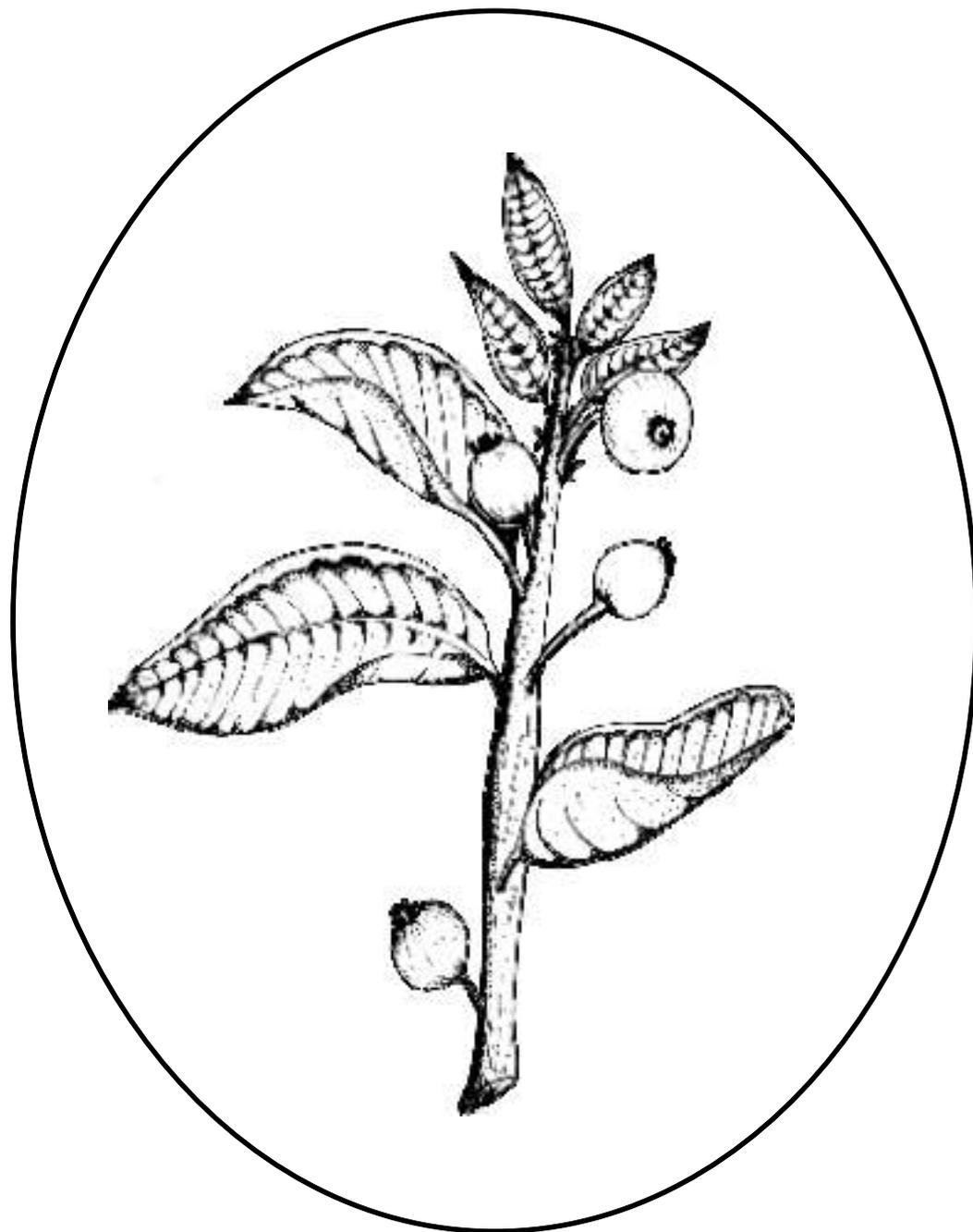
Devido a importância industrial de seus frutos, a goiabeira encontra-se disseminado por todos os países tropicais. Com as deliciosas goiabas, também comestíveis cruas, preparam-se compotas, geleias e goiabadas, que constituem importantes produtos de exportação brasileira.

NA MEDICINA POPULAR

As folhas jovens são usadas no preparo do chá que serve para disenteria, principalmente a infantil.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Pegar um punhado de folhas jovens, lavar e fazer a infusão em uma quantidade de água desejada. Filtrar e beber o chá ainda morno.



MASTRUZ

Chenopodium ambrosioides L.

Família: Chenopodiaceae

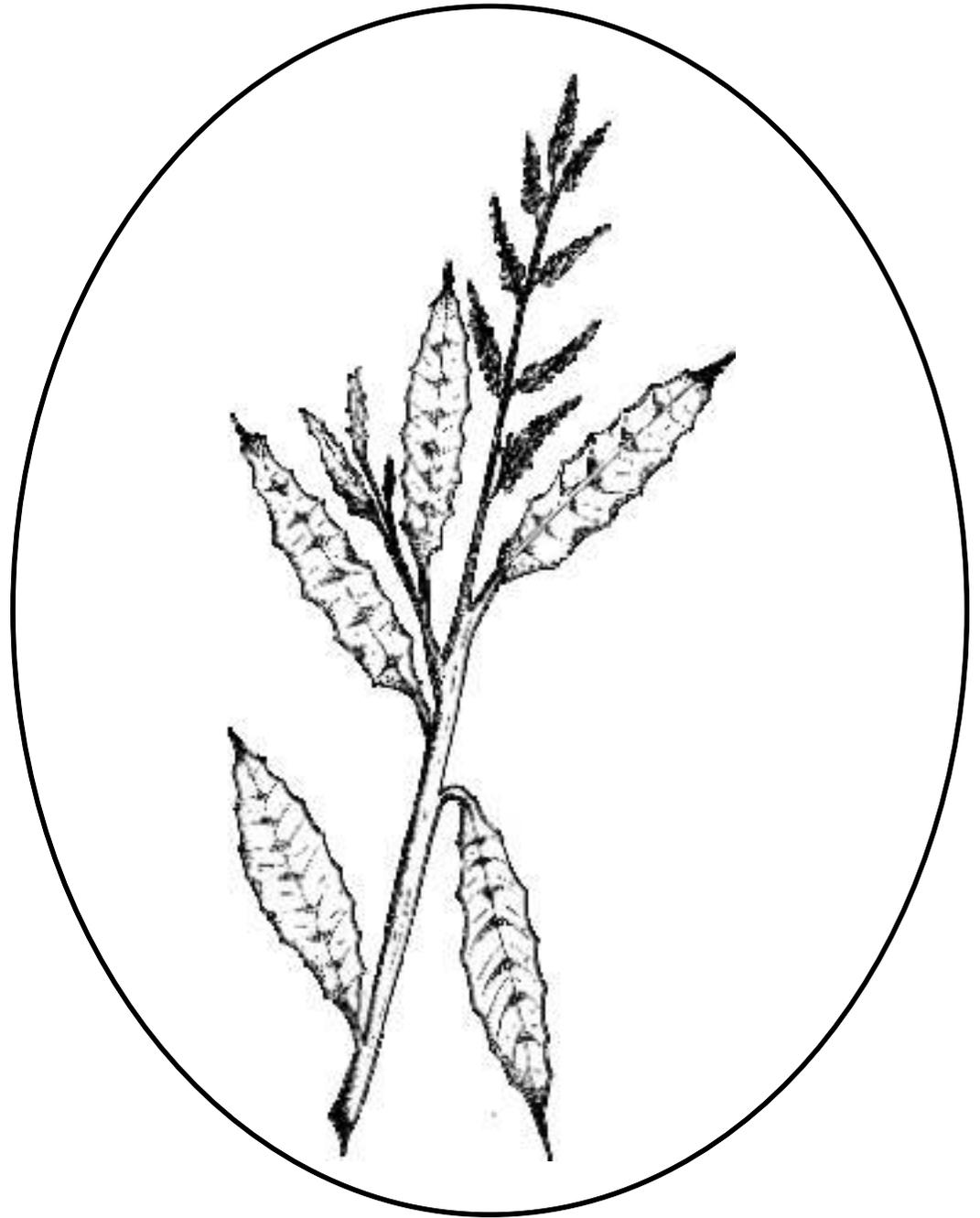
Pequena erva de aproximadamente 30 centímetros que pode ser cultivada em canteiros e vasos.

NA MEDICINA POPULAR

Os mais antigos utilizam as folhas como remédio para se eliminar catarro. É usada também contra gripe e verminose.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Pegar as folhas ou toda planta e misturar com leite comum ou condensado, e bater tudo no liquidificador ou esmagar. Esse remédio deve ser tomado em jejum, pois o efeito se torna mais rápido.



PARI RI

Arrabidaea chica (H.B.K.) Verlot

Família: Bignoniaceae

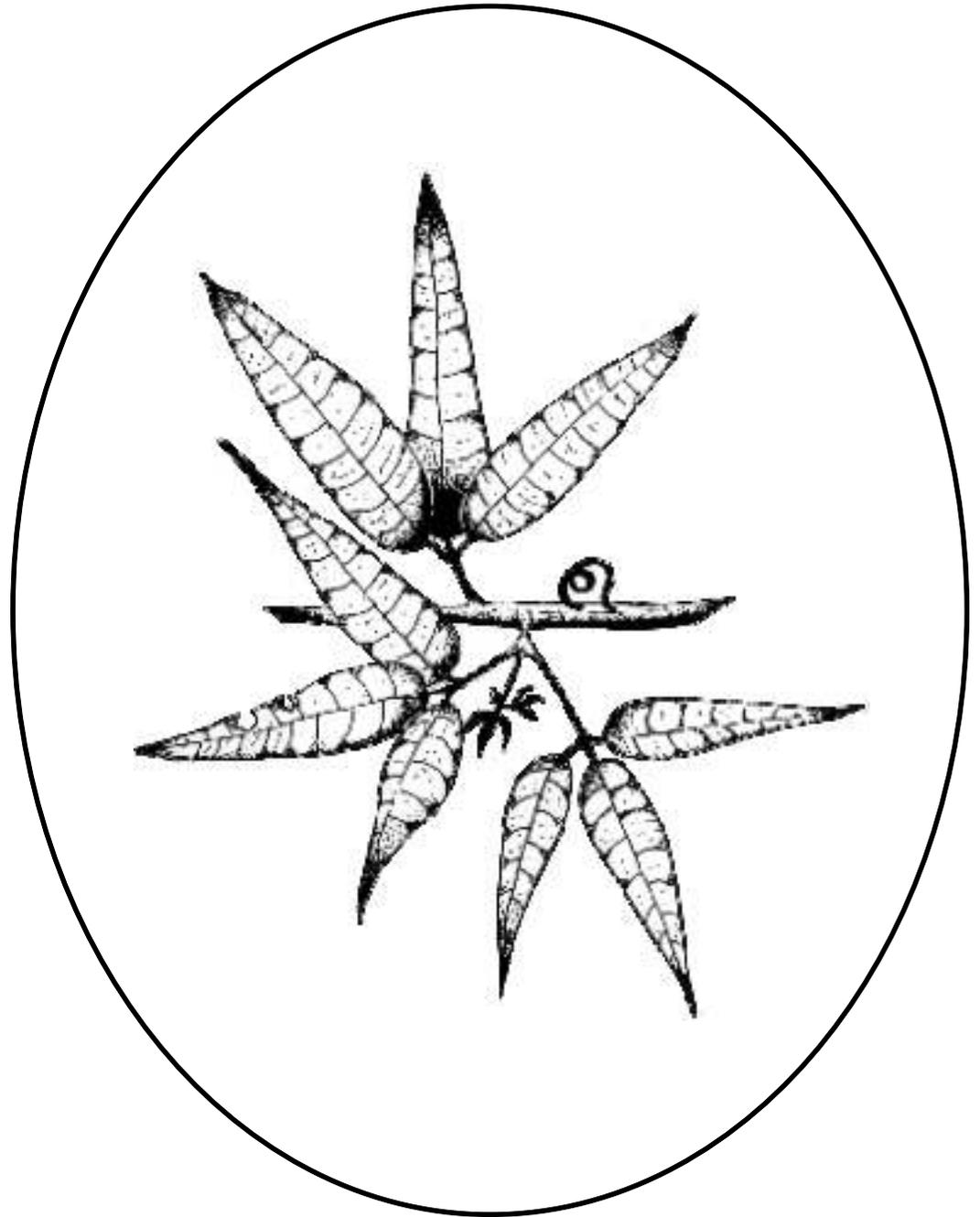
Erva trepadeira cujas folhas possuem forma de ponta de lança. É facilmente cultivada necessitando de bastante luminosidade para se desenvolver.

NA MEDICINA POPULAR

Essa planta é muito utilizada pelos mais antigos na cura de anemias, pois a mesma se mostra muito eficaz para pessoas que foram acometidas por doenças como malária e para mulheres no tratamento pós-parto, além de servir contra inflamações do estômago, fígado, rins e intestinos.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Pegar folhas de Pariri e fazer o chá, pelo método da infusão. Tomar 2 vezes ao dia durante 2 meses. Esse chá deve ser tomado ainda morno pois o poder medicinal dele torna-se mais eficiente.



PATA DE VACA

Bauhinia sp L.

Família: Fabaceae

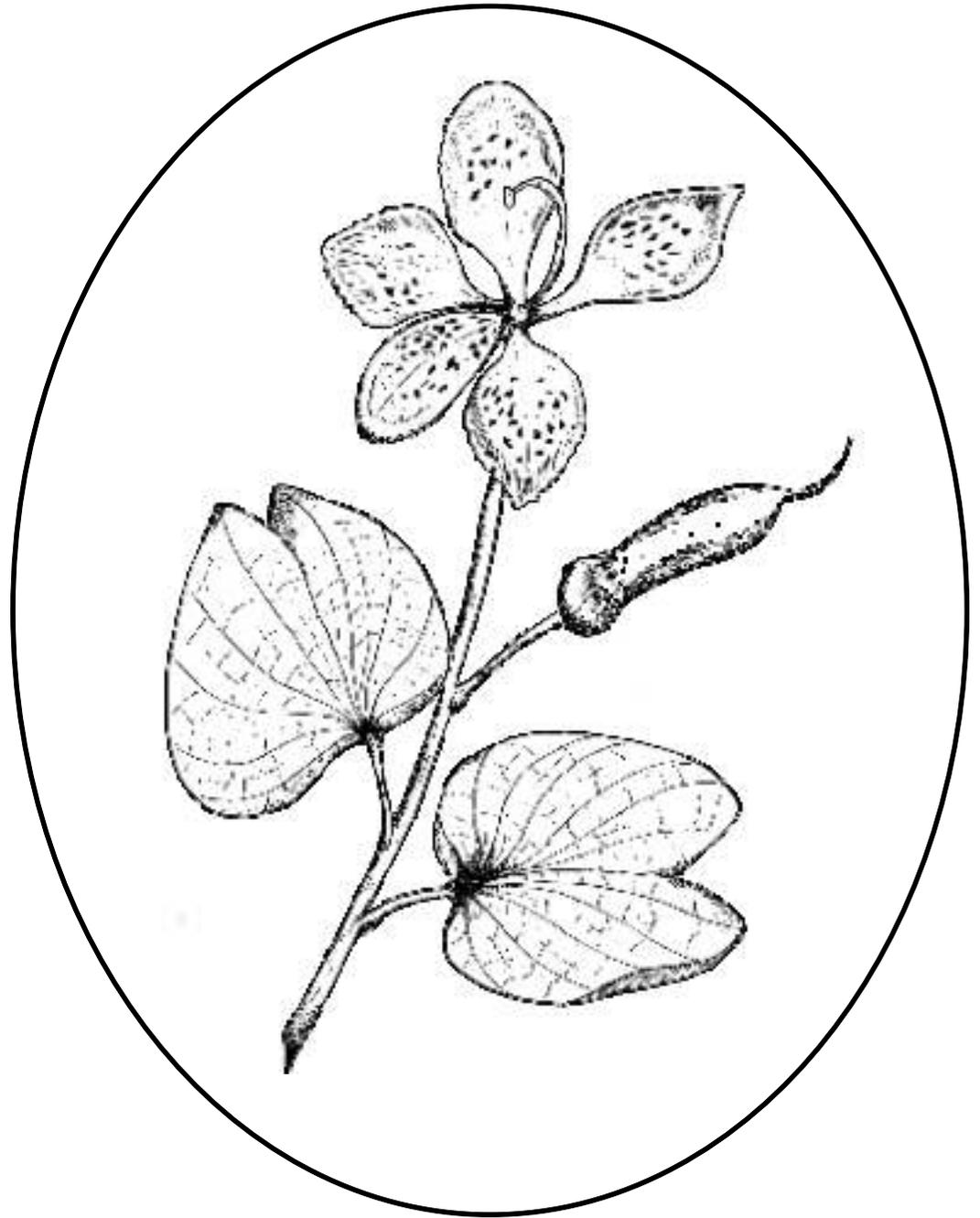
Trata-se de uma pequena árvore de 5 a 7 metros de altura e original distinguindo-se pelo belo aspecto de suas flores, cor-de-rosa, brancas e vermelhas. Suas folhas são interessantes, por possuírem um formato de casco de boi.

NA MEDICINA POPULAR

O chá, que é feito de suas folhas, é usado no tratamento do colesterol, da hipertensão, da diabete e das infecções urinárias.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Pegar 4 ou 5 folhas, jogar 1 litro de água quente em cima, aguardar alguns minutos até formar o chá, que deve ser tomado ainda morno.



QUEBRA PEDRA

Phyllanthus niruri L.

Família: Euphorbiaceae

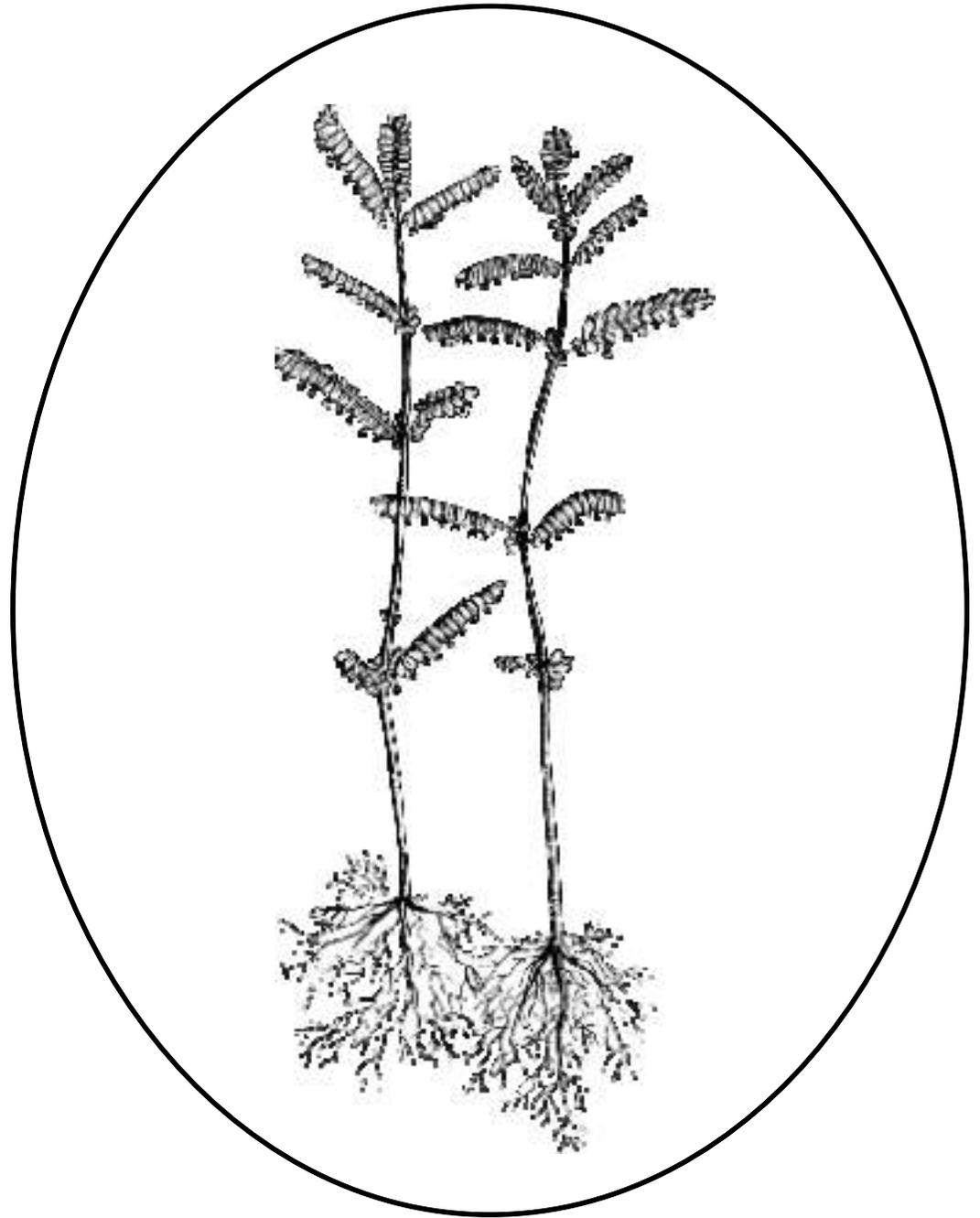
Planta de pequeno porte com folhas redondas, sendo encontrada em quase todo lugar, desde quintais a terrenos abandonados.

NA MEDICINA POPULAR

Seu valor medicinal é atribuído as suas raízes que serve para problemas renais. É diurético e é bastante eficaz para hemorragias.

COMO SE FAZ O REMÉDIO

Lavar as raízes, colocar em uma vasilha com água para o preparo do chá. Tomar uma xícara desse chá três vezes ao dia até eliminar pedras pela urina.



BIBLIOGRAFIA

BALBACH, Alfons. A flora nacional da medicina. 4 ed. São Paulo: Edificação do Lar. s.d.2.v

BERG, Maria Elizabeth Vanden. Plantas medicinais na Amazônia: Contribuição ao conhecimento sistemático. 2a ed. Belém: Museu Paraense Emílio Goeldi, 1993. 207p. (coleção Adolfo Ducke)

CORRÊA, Pio. Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas. Rio de Janeiro: Imprensa nacional, 1984.6v.

CURTO, Aldo Lo. Índio: Manual de saúde, s. n.t

CRUZ, Clemência Nunes da, CRUZ, João Hilário da. Dicionário das Plantas úteis do Brasil. 3a ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1985.599p.

MOREIRA, Frederico. As plantas que curam: Cuide de sua saúde através da natureza. São Paulo: Hemus, 1983.256p.

PLANTAS que curam. s.n.t

RODRIGUES, Roberto M.A flora da Amazônia. Belém: CEJUP, 1989.462p.

Apoio



MCT/CNPq
MUSEU PARAENSE EMÍLIO GOELDI

DI RETORIA DE DI FUSÃO CIENTÍ FICA
DEPARTAMENTO DE MUSEOLOGIA
SERVI ÇO DE EDUCAÇÃO E EXTENSÃO CULTURAL
PROJETO CLUBE DO PESQUI SADOR MIRIM

Para maiores informações sobre o "Clube do Pesquisador Mirim" procure
o Serviço de Educação e Extensão Cultural do Museu Goeldi, ou ligue
para 219 3321, 219 3322, 219 3323, 219 3324 e 249 0760.

Site- <http://www.museu-goeldi.br>

Endereço do Museu Goeldi
Magalhães Barata, 376
CEP 66.040-170
Belém-Pará-Brasil