FARMÁCIA CASEIRA

Usos e costumes populares



Plantas Medicinais: História

Raízes Culturais da Civilização: gerações transmitem ensinamentos sobre a flora e suas propriedades curativas;

As substâncias presentes nas plantas continuam sendo a base de uma proporção grande dos medicamentos ultilizados atualmente;

O uso de plantas medicinais e fitoterápicos com finalidade profilática, curativa, paliativa ou para fins de diagnósticos, passou a ser oficialmente reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1978, durante a conferencia em Alma-Ata na antiga URSS.

Nota: os relatos de “uso, costumes e indicações das diversas plantas medicinais” foram registrados por Maria Aparecida Fonseca Ribeiro (membro da Comissão Setorial de Arquivo e Patrimônio) e obtidos em conversas informais com os moradores do Bairro do Espírito Santo/Paraibuna/SP - maio/2016.

Diagramação: Ana Prado

FARMACIA CASEIRA:

USOS E COSTUMES

A história da sobrevivência humana é permeada pela alimentação, adequada ou não, pela cura dos "incômodos" e a busca incessante pelo uso das plantas que cercam, habitam as casas, terrenos... onde quer que exista a raça humana!

Em tempos tão difíceis para a saúde da humanidade, com viagens extraterrestres e investimentos estratosféricos em "possíveis" e caríssimas viagens espaciais tripuladas... ainda nos utilizamos de simples ERVAS MEDICINAIS para diminuir nossos desconfortos, dores e mazelas.

Mas, estamos bairro do Espírito Santo, terra abundante de conhecedores de plantas medicinais, cultivo e usos diversos...

Para nos auxiliar nas histórias das plantas conversamos com vários moradores... eis os resultados!

"A Organização Mundial de Saúde calcula que 80% da população rural dos países em desenvolvimento depende da medicina tradicional para as suas necessidades **no campo dos cuidados de saúde**. A OMS define a medicina tradicional como "a combinação total de conhecimentos e práticas, sejam ou não explicáveis, usados no diagnóstico, prevenção ou eliminação de doenças físicas, mentais ou sociais, e que podem assentar exclusivamente em experiências passadas e na observação transmitida de geração em geração, oralmente ou por escrito"

UM CASAL LIGADO NAS PLANTAS...



Dona Cida (Maria Aparecida Ramos, 71 anos) e Sr Chico (Francisco de Assis Ramos, 72 anos) valem-se do conhecimento transmitido pelos mais velhos (pais, avós) e fazem do quintal a farmácia... não descartando o uso da medicação convencional e da recomendação médica.

Casados há 53 anos, ela de Guaratinguetá, ele de Lorena, conheceram-se por meio das próprias famílias: a irmã da Dª Cida casou-se com o irmão do Sr Chico.



Pais de 11 filhos (8 vivos), com netos bebês e adultos, sentem-se à vontade para falar de suas experiências no uso de plantas e ervas medicinais e suas "mezinhas".

Recomendações

❖ **Boqueira**: usar pedra ume (molhar e passar no local) ou passar bicarbonato de sódio no local.

❖ **Bronquite**: 1) xarope da planta "crista-de-galo". Cozinhar a flores, coar, colocar açúcar ou mel e apurar (também útil contra tosse); ou 2) angico: casca (cozinhar e colocar mel).

❖ **Cãimbras**: arnica e arruda em infusão de álcool (usar somente para via externa).

❖ **Caspas**: espremer limão no couro cabeludo e friccionar suavemente; ou aplicar chá de jaborandi (pimenta do mato); ou usar babosa.

❖ **Cólicas**: (da menstruação): chá de atroveram com hortelã.

❖ **Dengue**: chá de cravo-de-defunto (16 pétalas da flor em um litro d'agua). Ferver, deixar amornar. Tomar.

❖ **Depurativo do sangue**: comer dente-de-leão. Comer inhame cru e couve (em suco).

❖ **Diabetes**: comer dente-de-leão. Usar chá de pau-tenente. Fazer chá com folhas e talos do melão-de-são-caetano.

❖ **Diarreia**: chá de 9 brotos da goiabeira. Repetir até que cesse o desconforto.

❖ **Dor de barriga/ de estômago:** chá de folha de pitanga, alfavaca e orégano (ferver a água e despejar sobre as ervas, deixá-las repousar abafadas por 5 a 10 minutos). Comer sementes de romã.

❖ **Dor de cabeça:** amornar folhas de marianeira no fogo e aplicar na cabeça (região dolorida). Pode-se amarrar um pano ou lenço.

❖ **Dor de dentes**: a) se dói do lado direito, amarrar um alho amassado no pulso esquerdo; se dói do lado esquerdo, amarrar no pulso direito; b) gargarejo com chá de folha de batata doce; c) gargarejo com chá da raiz de salsinha (Obs.: procurar dentista após aplicação).

❖ **Dor de estômago**: alumã, figatil (boldo baiano). Tomar chá (morno) das folhas ou amassar as folhas e acrescentar água fria.

❖ **Dor de garganta/garganta inflamada/afta**: gargarejo com bicarbonato de sódio diluído em água ou aplicar mel rosado (comprar em farmácia). Preparar chá de tansagem, terramicina e piracá (via oral) e em gargarejo.

❖ **Dor de ouvido**: usar maravilha roxa. "Moquear" a flor e colocar o sumo no ouvido doente.

❖ **Dor nas costas**: banho com piracá, cambará, guanxima, picão e trapoeraba (cozimento leva de 20 a 40 minutos. Os banhos podem ser parciais ou de corpo inteiro).

❖ **Dor nos rins**: chá de chapéu de couro, quebra-pedra e cavalinha.

❖ **Emagrecer**: chá de hibisco (diminui a fome).

❖ **Espetada de prego**: cozinhar fumo desfiado com sal em pouca água (e o prego junto). Retirar do fogo e acrescentar álcool. Usar quando morno. Repetir até sarar. Mesma indicação contra tétano.

❖ **Ferida/machucadura**: 1) aplicar babosa após lavar e higienizar; ou 2) usar arnica e piracá em infusão com álcool; ou 3) amassar as folhas de fortuna e colocar sobre a ferida; ou 4) amassar erva-de-são-joão e colocar sobre o machucado.

❖ **Fígado**: amassar folhas de boldo do Chile e colocar água fria. Tomar imediatamente.

❖ **Frieira**: espremer limão e colocar fubá seco. Preparar chá da planta "catinga-de-mulata" e aplicar no local.

❖ **Gripe**: 1) tomar chá de terramicina; ou 2) espremer o caldo de uma laranja e reservar. Esquentar uma caneca de alumínio no fogo forte. Desligar o fogo e derramar o caldo de laranja na caneca. Deixar amornar e tomar imediatamente. Repetir se necessário; ou 3) chá de folha de aroeira (não tomar se tiver problema no coração).

❖ **Mau hálito**: chá de zedoária e da raiz de açafrão.

❖ **Olhos com remela**: colocar rosa branca de molho. Ferver. Deixar amornar e passar no olho doente. Usar babosa no olho inflamado.

❖ **Pneumonia**: 1) fazer chá de piracá e cambará. Adicionar própolis. Adoçar com mel (opcional); ou 2) angico: casca (cozinhar e colocar mel).

❖ **Queda de cabelo**: passar babosa no couro cabeludo. Fazer chá de jaborandi e lavar o local. Serve, também, para caspa, piolho e carrapato.

❖ **Reumatismo/dores**: amassar as folhas de "peito de rola" (caiuia) e colocar no local. Tomar chá de caroço de abacate (ralar, secar).

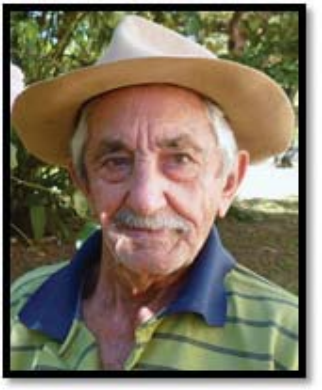
❖ **Tosse**: 1) colocar camadas alternadas de cebola ralada e açúcar (mel, se preferir). Deixar "sorar". Tomar uma colher de sopa 2 ou 3 vezes ao dia; ou 2) planta crista-de-galo em xarope; 3) chá da planta catinga-de-mulata; 4) angico: casca (cozinhar e colocar mel).

❖ **Tristeza/depressão**: chá de erva-de-são-joão e capim limão.

❖ **Unheiro/unha inflamada**: cozinhar fumo desfiado com sal. Colocar a infusão em uma vasilha e acrescentar álcool. Quando morno fazer o escalda-pés. Repetir até sarar.

❖ **Vitamina**: folhas da planta ora-pro-nobis. Pode-se fazer omelete e/ou refogar com ou sem carne. Comer taioba e bardana.

MESTRE DO SABER



86 anos, arduamente vividos... Aluizio Quirino da Fonseca, Li Fonseca, 3 filhos e 2 netos, é mestre em fazer broa de fubá (em fornalha), em tecer couro ("cabeçada", "peitoral", "guasca", "reio" – que oferece como prendas em festas) e, também, dá seus pitacos no uso das ervas medicinais.

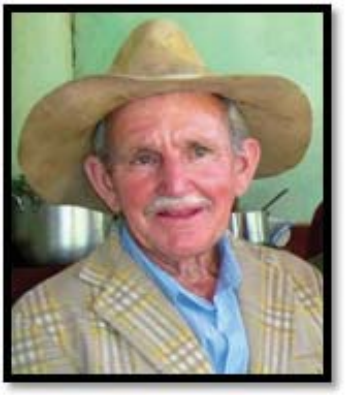
Em meio a inúmeros "causos" vai desfiando o saber (cada doença ou incômodo tem uma historia relacionada às pessoas e às ervas recomendadas).

Tome nota

- **Ácido úrico**: comer melancia.
- **Contusão na unha** (batida de martelo): amassar mato-chimango e aplicar no local.
- **Corte no dedo**: colocar cuspe (com a indicação de que é porquice!).
- **Dor de barriga com "câimbra de sangue"** (hemorragia sanguinea): chá de broto de goiaba, de pitanga e mamona branca.
- **Dor nos rins**: a) chá de cambará (mata-campo, assa-peixe) com chapéu-de-couro. Usar frio e sem açúcar. Tomar à vontade. b) chá de cipó cabeludo (guaco-cabeludo, cipó-caatinga, erva-dutra).
- **Dores em geral**: infusão em álcool das ervas mentruz, piracá, babosa e mato-chimango. Usar após 15 dias.
- **Estômago**: usar mato-chimango (rubim – marroio – mato mamangava) para curar males provocados pela cachaça.
- **Fígado**: fazer chá de mato-chimango. Amornar e tomar.

- **Hemorroidas**: comer ameixa (nêspera).
- **Insônia**: cozinhar e tomar chá de folha de coqueiro (gerivá).
- **Machucaduras**: mentruz (mastruço) e piracá (chá ou emplastro).
- **Pedra na vesícula**: fazer chá de folhas de abacate, cabelo de milho, quebra-pedra. Amornar e tomar.
- **Pés inchados**: cozinhar picão preto, colocar sal e banhar os pés.
- **Próstata** (problemas na): "remédio simplicíssimo" – chá de 8 folhas de bambu. Cozinhar e tomar.
- **Úlcera** (estômago): chá de picão preto. Cozinhar e tomar frio e sem açúcar.
- **Unheiro**: passar "leite de figueira" sobre o local afetado.

CAIPIRA SABIDO



Rir é o melhor remédio.... definir "seu Otávio" (Otávio Gonçalves Fonseca) não é tarefa fácil... incansável (acha que todos devam ser), espirituoso, convicto no uso das ervas e nos benefícios da alimentação natural (gordura de porco, porco na lata)...de tudo tira um mote... foi quase impossível cumprir a grata tarefa de entrevistá-lo e conseguir as receitas... horas de riso, muito riso, com as indicações...

- **Batida que dói por dentro**: tomar chá de piracá.
- **Berne** (**tirar**): amarrar pedaço de toicinho no local (o bicho vai sair grudado!).
- **Bursite**: caiuia (taiuiá). Macetar bem. Cozinhar. Colocar num pano ou faixa e amarrar a "porção" no local... pode deixar "moiado memo" – é o que há de "bão". Fazer à noite antes de dormir.
- **Constipado/resfriado/defluxo**: espremer limão cravo e acrescentar mel. Nunca aquecer. Observação: "mé" (cachaça), "mer" (mel) e limão cravo também curam resfriado. No caso de insônia... aumentar a dose para meio litro...
- **Diarreia**: comer uma colher (de sopa) de farinha de mandioca torrada (enquanto durar o desconforto).
- **Disenteria** de animal (e de humanos também) - utilizar as seguintes ervas: brotos de pitanga e de goiaba, carrapichinho, quina, puaia, sete-sangrias, erva de bicho. Cozinhar todas as ervas. Aplicar no animal ou tomar até cessar o desconforto.

- **Dor no cangote** (torção, batida): Macetar a caiuia (taiuiá) e colocar no local.
- **Estrepe/ferpa** (tirar): colocar "fé" (fel) do boi...
- **Fígado**/problemas ("figo"): 1) utilizar "bordo" (boldo). Amassar para "sortá o sumo". Não carece ferver. Usar água fria; 2) jurubeba roxa ("joveva"): cozinhar a raiz. Tomar depois que esfriar.
- **Frieira**: esfregar o vão do dedo num pé de guanxima.
- **Furúnculo** ("furunco"): derreter um pedacinho de rapadura e colocar dentro do juá amarelo. Amarrar sobre o tumor.
- **Matar a fome**: arroz e feijão!
- **Pulmão cheio (tosse)**: 1) cozinhar folhas de eucalipto. Ao esfriar adicionar mel. Beber meio copo e correr 1 km (desgruda tudo de ruim no pulmão). Se quiser melhorar o desempenho do remédio levar uma garrafinha para reforçar a "dosa" aos 500 metros - de preferência de morro abaixo!); 2) chá de guaco com mel.
- **Quebradura**: utilizar mentruz (mastruço) – ver cuidados em "bursite".
- **Resfriado**: chá de alho. Tomar morno. Pode adoçar com mel.
- **Ressecamento (intestinal)**: beber meio litro de leite e sair correndo. Comer meia fruta de pinhãozinho.
- **Reumatismo**: colocar três abelhas para picar durante três semanas seguidas (onde "está" o reumatismo- "seu" Siqueira já dizia que o remédio é bom porque é tirado da abelha...). Observação: fazer o teste com apenas uma abelha... se não morrer (choque anafilático) continuar o tratamento..
- **Sarna (animais)**: cozinhar folha de pita e aplicar no animal.
- **Sarna (humana)**: passar sabão de soda (sabão de cinza, borraleiro).
- **Tocar visita**: virar a vassoura de cabeça para cima (é melhor que a visita veja).
- **Torção**: mato-chimango e piracá. Macetar bem, colocar água e sal. Retirar do fogo ao abrir fervura. Aplicar no local afetado ao esfriar.
- **Verme** ("solutária", tênia); torrar sementes de abóbora. Macetar bem as sementes e adicionar mel.

José Luiz Augusto



Criado no bairro, 56 anos, filho de Dª Maria das ervas, faz recomendações sobre uso das plantas conforme ensinamentos da saudosa bisavó Dª Deolinda (filha de índios).

- **Asma**: ferver uma xícara de chá de água e colocar em infusão três folhas de ábaro frescas. Coar e beber em seguida.
- **Bronquite**: ferver, por 10 minutos, 15gr de talo seco (alga) em um litro de água. Deixar esfriar. Coar e adoçar com mel. Beber durante as crises.
- **Celulite:** em um litro de água fervente colocar 35 gr de sumidades floridas de marroio (mato mamangava, rubim). Deixar infundir por dez minutos. Tomar um litro ao dia.
- **Febre**: ferver 30 gr da casca de azedinha (~~casca~~) em um litro de água. Tomar vários cálices ao dia.
- **Gripe e tosse**: colocar 20 gr de folhas frescas de avenca em ½ litro de agua fervente. Coar, adoçar com mel e beber duas xícaras de chá ao dia.
- **Insônia:** em um xícara de água fervente infundir uma pitada de camomila e um pedaço de casca de laranja (somente a parte alaranjada) por cinco minutos. Coar e tomar adoçado com mel.
- **Problema nos rins:** em um litro de água, cozinhar por 15 minutos, 50 gr de folha de azedinha (~~casca~~) e 50 gr de flores de malva. Coar o líquido quando estiver morno. Beber uma xícara de chá ao dia.

- **Queda de cabelo e caspa**: ferver 100 gr de avenca seca em um litro de água. Utilizar o líquido para friccionar diariamente o couro cabeludo.
- **Tosse e mau hálito**: preparar vinho medicinal colocando em infusão por 10 (dez) dias, um litro de vinho branco, 120 gr de raiz de alcaçuz esmagadas, 60 gr de sementes de anis e 60 gr de funcho. Filtrar o vinho e tomar 6 colheres ao dia.
- **Verme (oxiúros):** ferver 20 gr de raiz da azedinha (~~casca~~) em um litro de água por três minutos. Deixar infundindo por dez horas. Beber uma dose diária por 21 dias consecutivos.

PLANTAS

(algumas das citadas):

Alumã (boldo baiano)



Anis estrelado



Arruda



Atroveram (alfavaquinha)



Avenca



Babosa



Bardana



Boldo do chile



Cambará (assa-peixe)



Capim limão



Carrapichinho



Catinga de mulata



Cavalinha



Cipó cabeludo



Chapeu de couro



Confrei



Cravo de defunto



Crista de galo



Dente-de-leão



Erva de bicho



Erva de São João



Fortuna



Funcho (sementes)



Guanxima (guanxuma)



Malva



Maravilha roxa



Mentruz (mastruço)



Ora pro nobis



Pau tenente (pau amargo)



Picão



Piracá



Pita



Pinhãozinho



Puaia



Quebra pedra



Quina



Rubim
(mato chimango-mamangava)



Sete-sangrias



Taiuia (caiuia-peito de rola)



Terramicina-doril-anador



Trapoeraba



Zedoária (curcuma)



Preste bastante atenção!

Todos os tratamentos naturais, por mais que pareçam inofensivos, podem ser bastante perigosos. Portanto, o melhor a se fazer é consultar um especialista e conversar sobre a possibilidade de investir nos remédios da natureza. Deixe claro todo seu histórico médico e fale sobre a planta que lhe chamou atenção. O médico indicará as doses corretas e irá melhor guiar durante o tratamento.

FORMAS DE UTLIZAÇÃO E PREPARO DAS PLANTAS

***Banho**: algumas plantas podem ser acrescentadas na água do banho de imersão ou chuveiro. **Cataplasma**:- quando indicadas, as ervas frescas podem ser aplicadas soltas, esmagadas diretamente sobre a pele ou ainda sustentadas por gaze.*

***Compressa**:- após uma decocção forte, concentrada, podem ser mergulhados panos finos, retirando-se o excesso de liquido e aplicando na região afetada.*

***Infusão**: coloca-se a planta picada no fundo do recipiente e despeja-se água fervente sobre a planta. O recipiente deve permanecer tampado por 10 a 15 minutos, período em que serão extraídas as substâncias medicamentosas. Excelente para flores, pétalas e folhas.*

***Decocção**: a planta é colocada de molho em água fria, por algumas horas. Depois é levada ao fogo para ser fervida por 5 a 20 minutos em recipiente tampado. Manter o cozimento coberto por mais 20 minutos. Excelente para raízes, frutos, sementes e cascas, que devem ser reduzidos em partes menores para diminuir o tempo de cozimento.*
***Gargarejo**: chá preparado por decocção ou infusão, usado para afecções de garganta.*

***Inalação**: chá forte de ervas aromáticas que deve ser respirado, inalado, através de um funil de papelão.*

***Lavagem**: os chás podem ser utilizados em distúrbios digestivos, lavagens intestinais e ginecológicas.*

Maceração: *a planta deve ser colocada de molho em uma vasilha contendo álcool, água fria ou óleo. As partes tenras da planta ficam macerando por 10 a 12 horas e as partes mais duras devem ficar de 18 a 24horas.*

Saladas: *podem ser consumidas frescas ou com outros alimentos. Lavar bem as ervas em água corrente antes de consumi-las.*

Suco ou sumo: *espremem-se as folhas da erva através de um tecido limpo, fino e de algodão, ou bate-se no liquidificador, coando-se em seguida e diluindo-se em água.*

Tinturas: *maceração das plantas a frio, em álcool de cereais a 60° ou a 70° C. Sua conservação deve ser em recipiente de vidro escuro, com tampa hermética. Após 15 a 20 dias, aproximadamente, poderá ser utilizada.*

Unguento e pomada: *mistura de erva com substância gordurosa (vaselina). Para uso externo.*

Xarope: *calda com açúcar a qual se adicionam as plantas, de preferência frescas e picadas, em fogo baixo, por 3 a 5 minutos. Coar e guardar em frasco de vidro. Se preferir, substitua o açúcar pelo mel. Não se deve colocar no chá aquecido. Não é aconselhável o uso do mel para crianças menores de 2 anos de idade.*

Referências: Azevedo, Celma Domingos de Cultivo de plantas medicinais: guia prático - Celma Domingos de Azevedo, Maria Aparecida de Moura. — Niterói: Programa Rio Rural, 2010



A Fundação Cultural Benedicto Siqueira e Silva não se responsabiliza pelas indicações das plantas medicinais, usos e costumes. O trabalho não é científico e refere-se, apenas e unicamente, a relatos orais de costumes populares.

Realização:

FUNDAÇÃO CULTURAL "Benedicto Siqueira e Silva"

CMS

Apoio:

PARAIBUNA