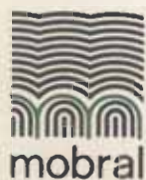


*COLEÇÃO Cada Cabeça  
é um Mundo ...*



**10**



*Nossos Avós já Usavam*

Presidente da República  
*João Baptista de Oliveira Figueiredo*

Ministro da Educação e Cultura  
*Eduardo Matos Portella*

Presidente do MOBRAL  
*Arlindo Lopes Corrêa*

Secretária Executiva do MOBRAL  
*Marília Santos da Franca Vellozo*

Secretária Executiva Adjunta do MOBRAL  
*Rosa Maria Teixeira Basto O'Shea*

Autoria  
*Programa Tecnologia da Escassez*

Coordenação Geral  
*Marlise Simyse Moreira Salles*

Equipe Técnica  
*Carlos Eduardo Galliez de Salles*  
*Eduardo Dias Manhães*  
*Marcello Robert Narciso Borges*  
*Miriam Ribeiro Costa*  
*Regina de Figueiredo Avelar*  
*Tatiana Stepanenko*

Apoio Administrativo  
*Martha Rodrigues de Andrade*

Assessoria Técnica  
*Dr. Mário Arcoverde*

Colaboração  
*Centro Cultural do MOBRAL — CECUT*  
*Gerência de Educação Comunitária para a Saúde — GEPES*

Produção  
*Gerência de Comunicação Social*  
*Setor de Artes Gráficas*

Diagramação e fotos  
*Brigitte Bruns*

Ilustração  
*Everaldo P. Junior - Tico*

Arte-Final  
*Célio Kourí*



# COLEÇÃO *Cada Cabeça é um Mundo ...*

Desde o início do mundo, o homem precisou conhecer a natureza para viver.

O tempo foi passando e o homem, convivendo com a natureza, foi aumentando os seus conhecimentos. Ele criou, descobriu e aperfeiçoou formas de se sustentar, de curar doenças, de se divertir e de viver a vida.

Cada cabeça é um mundo e, juntas, muitas cabeças criam a sabedoria popular. Uma sabedoria que passa de pais para filhos, através dos tempos...

Ainda hoje, na época da televisão colorida, do avião a jato e das viagens à lua, a sabedoria do povo continua a ser usada. No Brasil, mesmo nas cidades grandes, as mães preparam chá de erva-doce para os seus filhos, lubrificam dobradiças com azeite e as crianças fazem cola com farinha de trigo.

Essas são algumas das soluções encontradas pelo homem para resolver os problemas do dia a dia. Todas elas são frutos da sabedoria popular. É necessário escrever e divulgar toda essa sabedoria porque, assim, mais gente ficará conhecendo aquilo que tantos criaram para o benefício de todos nós.

Isto é o que pretendemos com essa coleção.

Leitor,

esperamos que você utilize, aperfeiçoe, amplie e divulgue o que vai conhecer aqui.

Afinal, Cada Cabeça é um Mundo...

# 10

*Nossos Avós já Usavam*

# 10

## *índice*

**a** *As Plantas e o Corpo Humano*

**b** *Secagem de Plantas*

**c** *Cada Planta com seu Preparo*

**d** *Plantas — suas Indicações e Receitas*

# *Introdução*

Quando escrevemos *"NOSSOS AVÓS JÁ USAVAM"* pensamos em mandar de volta para você, leitor, receitas medicinais feitas com plantas e ervas. São receitas que recolhemos entre vocês mesmos, que agora nos lêem.

Começamos este fascículo explicando como funciona o corpo humano, quando ele adocece e porque as plantas curam.

Achamos que, assim, você compreenderá melhor porque essas receitas foram usadas por nossos avós e até antes deles, sempre com bons resultados.

É a sabedoria popular, criada através dos séculos e que deve ser aperfeiçoada por nós.

Leia com atenção.  
Você, certamente, poderá aperfeiçoar as receitas que publicamos e, quem sabe criar outras...



# 10

COLEÇÃO  
*Cada Cabeça é um Mundo*



a

# As Plantas e o Corpo Humano

Você, certamente, já ouviu falar que existem muitas plantas que curam doenças.

Mas, para poder usá-las é preciso que você conheça o corpo humano e saiba como as plantas agem nele.

Vamos ver!

O homem, assim como o boi, o cavalo e outros animais, retira da natureza os elementos de que precisa para manter-se vivo, ou seja: a água que bebe, o ar que respira e os alimentos que come.

Esses elementos — água, ar e alimentos — fornecem ao organismo do homem a energia que ele precisa para crescer e se movimentar.

Vejamos agora como o organismo trabalha para conseguir energia a partir dos alimentos, da água e do ar.





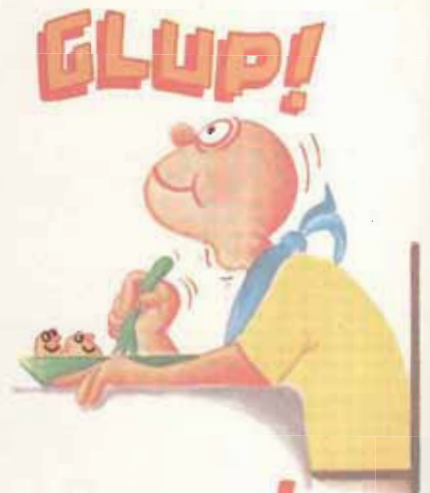
a

# Nosso Corpo e os Alimentos

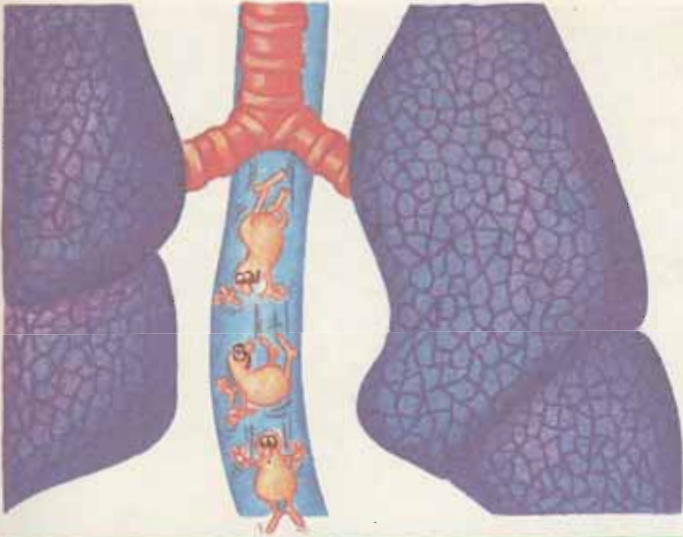
Quando comemos,  
a primeira coisa que devemos fazer  
é mastigar bem a comida  
para facilitar o  
trabalho do resto do organismo.



Você já deve ter notado  
que quando comemos muito depressa e  
não mastigamos direito,  
sentimos a barriga pesar,  
ficamos enjoados ou com dor de estômago.  
Isto acontece porque  
os pedaços de comida estão muito grandes  
para serem trabalhados  
pelo resto do organismo e  
a digestão não pode ser bem feita.



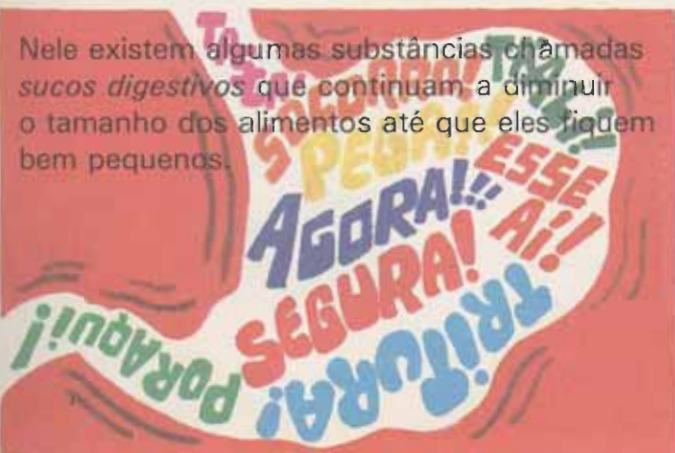




Os alimentos, depois de mastigados, descem por um tubo, até o estômago.



Nele existem algumas substâncias chamadas *sucos digestivos* que continuam a diminuir o tamanho dos alimentos até que eles fiquem bem pequenos.



Do estômago eles passam para o intestino.

No intestino existem outros *sucos digestivos*, que vieram do fígado e do pâncreas e que fazem com que eles fiquem ainda menores.





a



O intestino, então, retira dos alimentos as proteínas, as vitaminas, as gorduras, os sais minerais e as outras substâncias de que o corpo precisa. Estas substâncias são levadas pelo sangue, para todas as partes do corpo. O que sobrou e não foi aproveitado vai para o final do intestino onde se transforma em fezes, que serão jogadas fora.



BOLDO

Você viu, portanto, como se faz a digestão dos alimentos e viu também que a ação dos sucos digestivos é muito importante.

Mas, nem sempre, o organismo produz estes sucos em quantidade suficiente.

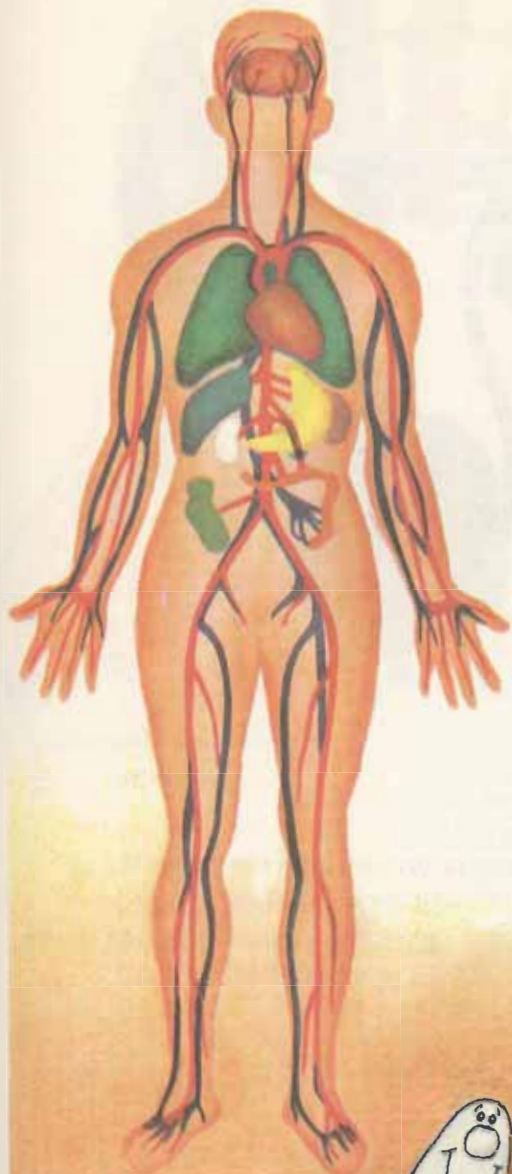
Quando isso ocorre, podemos usar algumas plantas, como o *BOLDO* e a *HORTELÃ*, que ajudam o organismo a aumentar a produção dos sucos digestivos.



HORTELÃ



# Nosso Corpo e a Água



Quando bebemos água ou qualquer outro líquido, o caminho é mais ou menos o mesmo.

A água passa da boca para o estômago e do estômago para o intestino.

A parte inicial do intestino retira uma certa quantidade de água, que vai ser usada na produção de energia. Uma outra utilidade desta água é ajudar a eliminar do corpo as substâncias tóxicas que sobraram, depois da produção de energia.

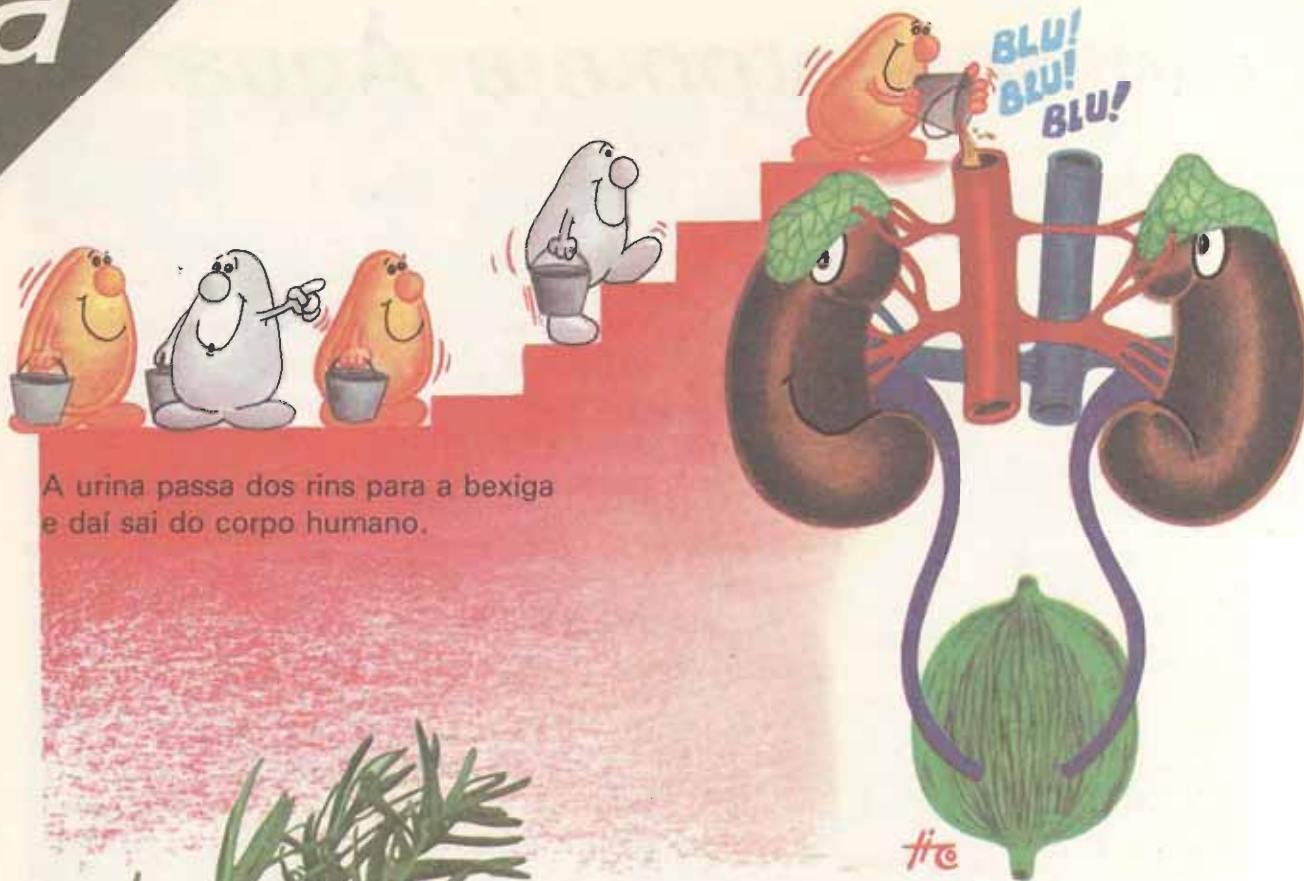
Como você viu, o sangue passa por todas as partes do corpo, levando as substâncias necessárias para a produção de energia. Mas, além disso, ele recolhe também as substâncias tóxicas.

O sangue passa também pelos rins, que funcionam como uma espécie de filtro e recolhem essas substâncias tóxicas. Elas se misturam, então, com a água e formam a urina.





a



A urina passa dos rins para a bexiga e daí sai do corpo humano.



ALECRIM

Quando nós não estamos urinando normalmente, as substâncias tóxicas não são jogadas fora. Quando isso acontece, podemos usar uma planta que nos ajude a urinar, como por exemplo o *ALECRIM*.



CAMBARÁ

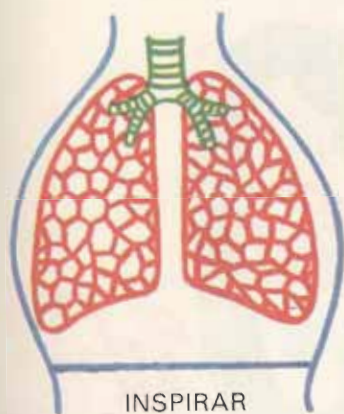
Mas, a água que bebemos ainda serve para outras coisas. Por exemplo: nós suamos quando está fazendo muito calor. O suor, que molha nosso corpo, é parte dos líquidos que bebemos. Quando o suor evapora, ajuda a manter fresco o nosso corpo. Se o corpo esquentar muito, podemos passar mal. É o que acontece quando estamos com febre. Neste caso, podemos usar algumas plantas que nos farão suar. Uma planta boa para isto é o *CAMBARÁ*.



# Nosso Corpo e o Ar

Quando respiramos o ar entra pelo nariz e vai para os pulmões.

Deste ar o organismo aproveita um elemento chamado oxigênio, que vai servir também para a produção de energia.

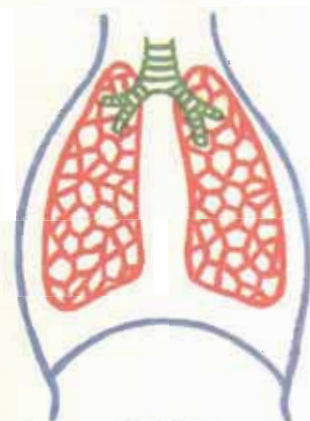


INSPIRAR

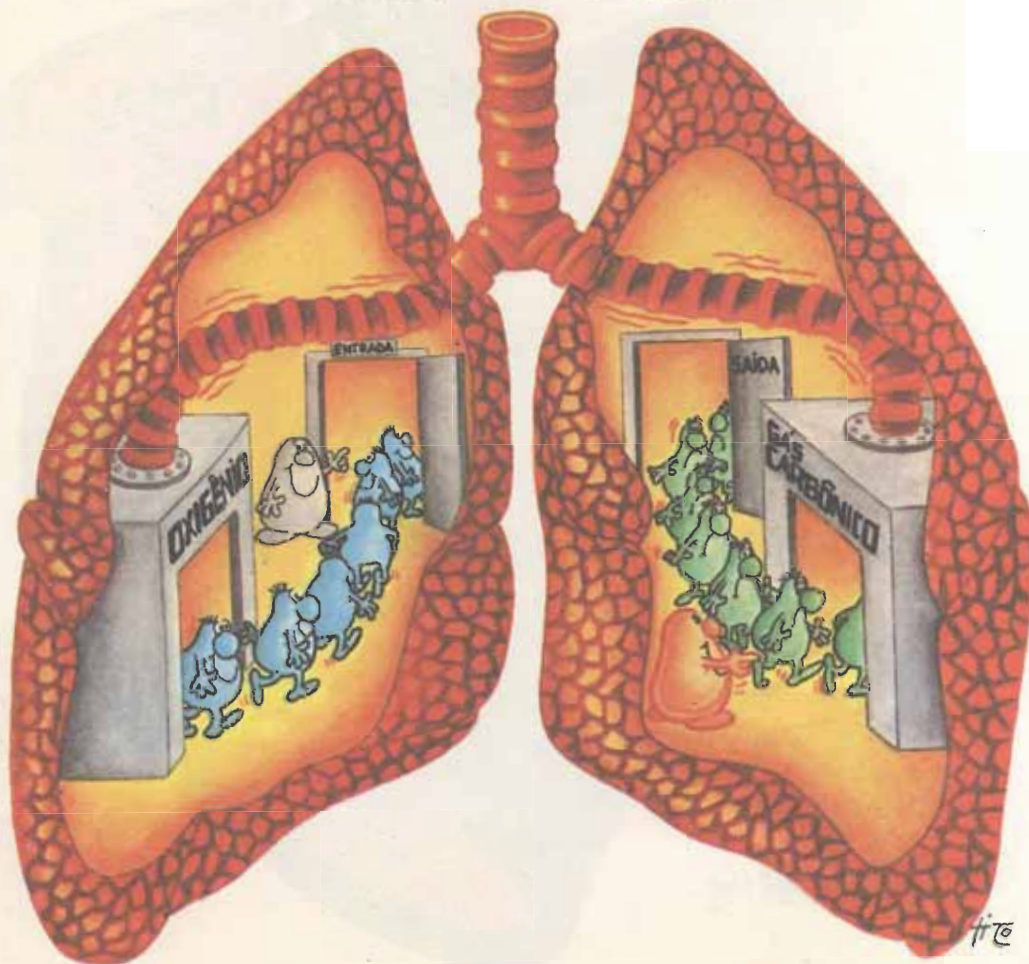
O sangue leva esse oxigênio para todas as partes do nosso corpo.

Depois de aproveitado, o oxigênio se transforma em gás carbônico, que é uma substância tóxica e, por isso, precisa ser jogada fora.

O sangue leva esse gás de volta aos pulmões. Daí, ele vai até o nariz e sai do nosso corpo.



EXPIRAR



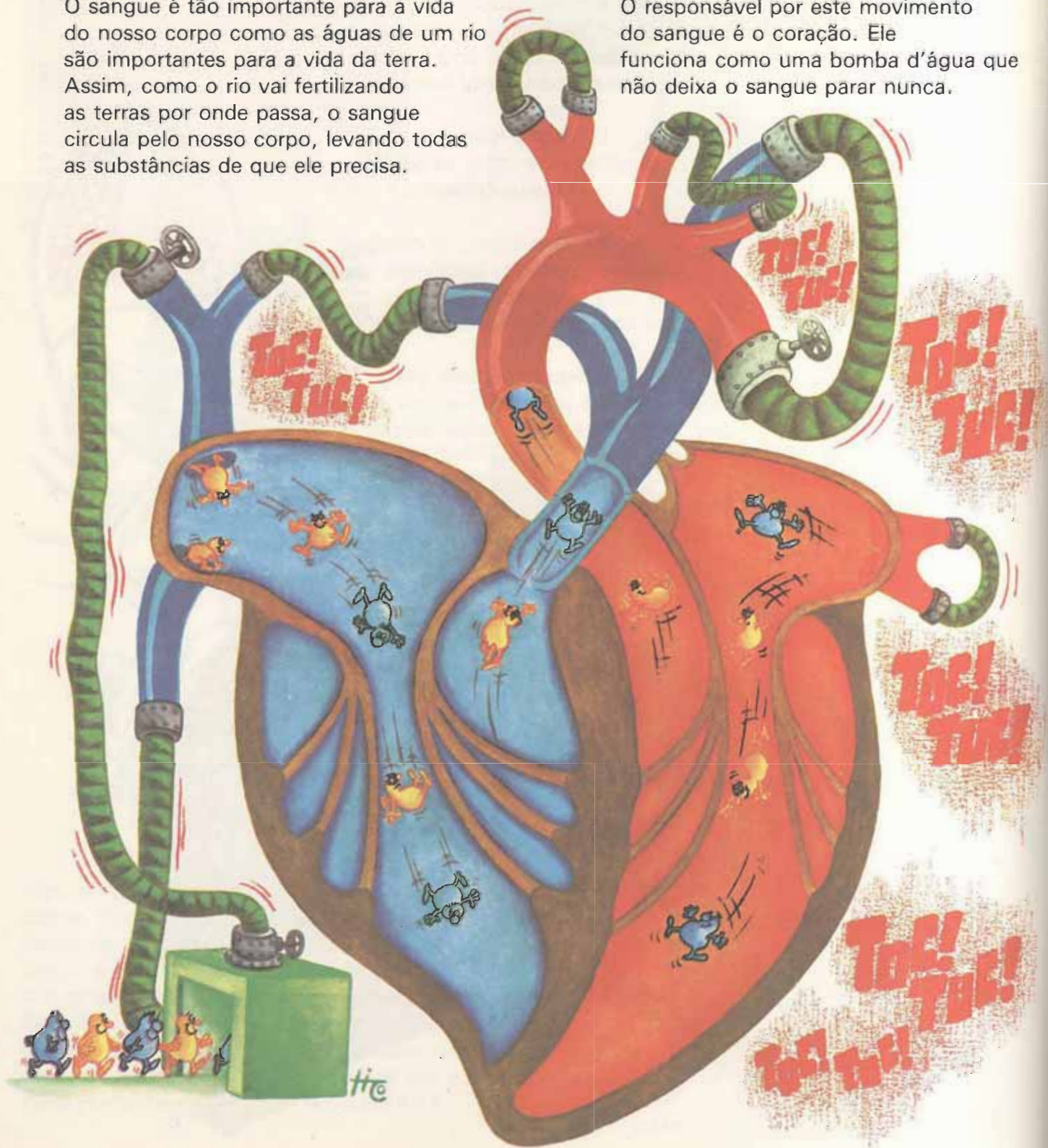


a

# O Sangue do Nosso Corpo

O sangue é tão importante para a vida do nosso corpo como as águas de um rio são importantes para a vida da terra. Assim, como o rio vai fertilizando as terras por onde passa, o sangue circula pelo nosso corpo, levando todas as substâncias de que ele precisa.

O responsável por este movimento do sangue é o coração. Ele funciona como uma bomba d'água que não deixa o sangue parar nunca.





Às vezes, podemos  
sofrer um corte em qualquer parte  
do corpo. Como o sangue  
está sempre em movimento, sai pelo corte.

A perda de grande  
quantidade de sangue chama-se hemorragia.

Quando isso acontece,  
ficamos fracos e podemos até desmaiar,  
porque o sangue perdido faz falta  
para o transporte das substâncias necessárias  
para a produção de energia.

Existem algumas plantas, como  
o *ANGICO*,  
que ajudam a estancar os sangramentos  
e devem ser usadas em casos de hemorragia.

**Hemorragia pode ser grave.  
Em casos graves, procure um médico.**

Quando nós nos cortamos,  
além de perdermos muito sangue, podemos ter  
um outro problema.

Existem alguns micróbios que ficam  
no ar, na terra, no objeto  
em que nos cortamos e até mesmo na pele,  
quando por exemplo,  
as mãos da gente não estão lavadas.

Esses micróbios podem entrar  
no lugar que foi cortado e deixá-lo infeccionado.

Devemos lavar sempre  
os cortes e as feridas com alguma coisa  
que evite a infecção.

O chá de uma planta que se chama  
*ALECRIM*  
pode ser usado para  
não deixar os ferimentos infeccionarem.

**Se a infecção for séria procure imediatamente um médico.**

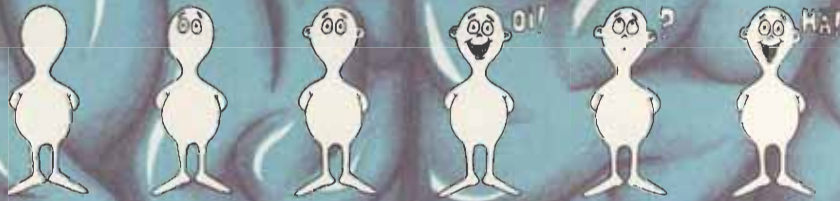
a

# Quem comanda o Nosso Corpo

Agora já vimos  
o que o corpo humano faz quando  
comemos, bebemos e respiramos.

É importante  
saber que, para fazer  
tudo isso ao mesmo tempo e ainda produzir  
a energia de que precisa,  
o corpo é comandado pelo cérebro.

O cérebro é o responsável pela  
nossa capacidade  
de ver, de ouvir, de falar,  
de pensar, de aprender e  
também comanda todos os movimentos  
do nosso corpo.





Alguns destes movimentos, como  
levantar os braços e andar,  
são comandados  
de acordo com a nossa vontade.

Outros movimentos  
são comandados pelo cérebro,  
independentemente da nossa vontade,  
como por exemplo,  
a respiração e as batidas do coração.

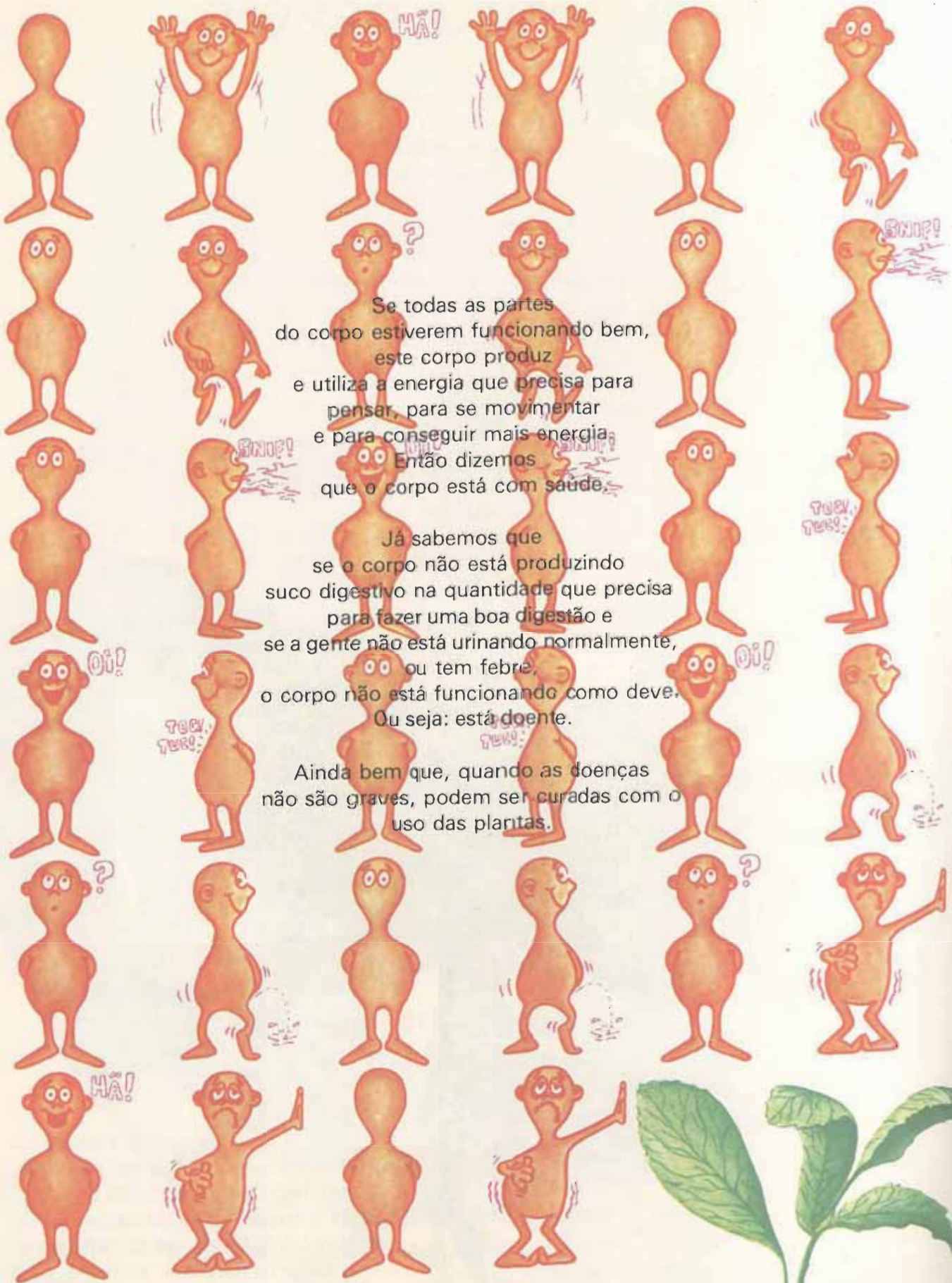
As ordens mandadas  
pelo cérebro são levadas ao restante do  
corpo pelos nervos.

Por isso, quando o sistema nervoso,  
que é formado pelos nervos e pelo cérebro,  
não está bom,  
o funcionamento do resto do organismo  
pode ser alterado.



MULUNGU

Você já deve ter ouvido falar de  
pessoas que, por ficarem nervosas,  
têm insônias, tremedeiras e  
até diarréia. O chá da casca do  
*MULUNGU* pode ser tomado para  
acalmar os nervos e, também, para  
casos de insônia.



Se todas as partes do corpo estiverem funcionando bem, este corpo produz e utiliza a energia que precisa para pensar, para se movimentar e para conseguir mais energia. Então dizemos que o corpo está com saúde.

Já sabemos que se o corpo não está produzindo suco digestivo na quantidade que precisa para fazer uma boa digestão e se a gente não está urinando normalmente, ou tem febre, o corpo não está funcionando como deve. Ou seja: está doente.

Ainda bem que, quando as doenças não são graves, podem ser curadas com o uso das plantas.





# As Plantas que Nossos Avós Usavam

Você sabe porque as plantas curam? É porque elas possuem algumas substâncias, chamadas de *princípios ativos*, que agem sobre o nosso corpo, fazendo com que ele volte a funcionar direito. Muitos dos remédios comprados em farmácias são feitos com substâncias encontradas nas plantas.

Há muitos séculos que a humanidade usa plantas para curar doenças.

Veja o caso da verminose. Quando os alimentos chegam ao intestino, os vermes retiram uma parte das vitaminas, proteínas e outras substâncias, que deveriam ser usadas por todo o corpo. Quando isto acontece o corpo não produz toda a energia de que precisa e fica fraco. Existem plantas com princípios ativos que matam os vermes. Sem os vermes o corpo volta a produzir energia e a funcionar bem.

Um dos vermes mais conhecidos é a lombriga. A *ERVA-DE-SANTA-MARIA* possui um princípio ativo que mata este verme.



ERVA DE SANTA MARIA



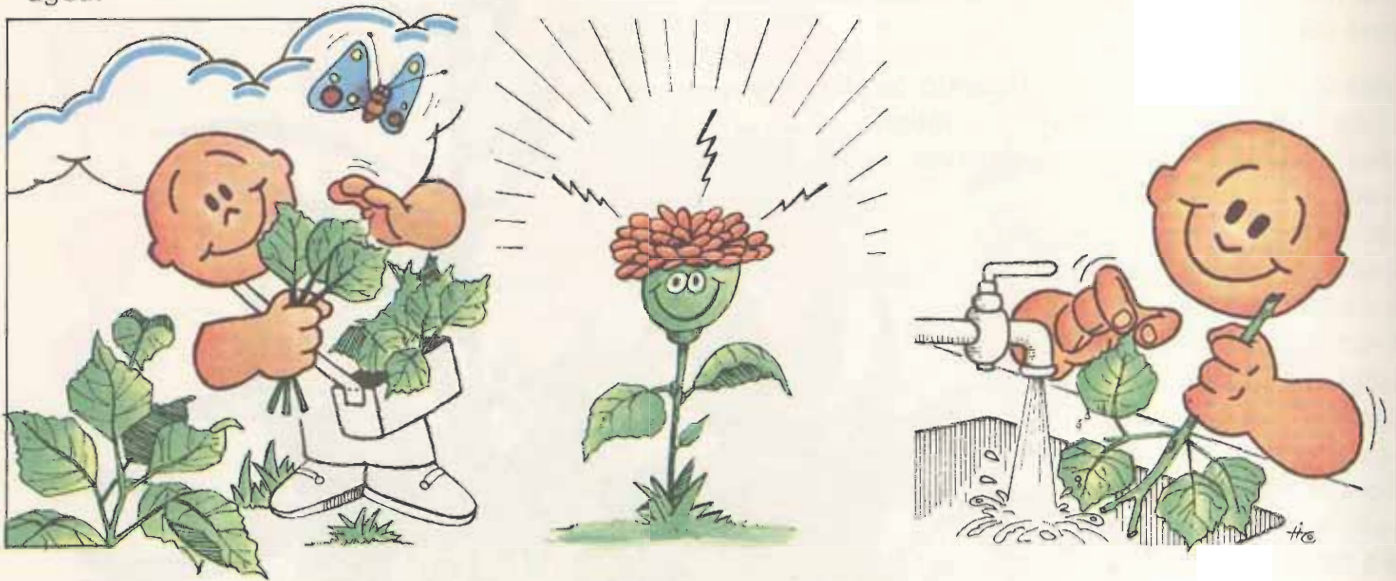
**b**

# Secagem de Plantas

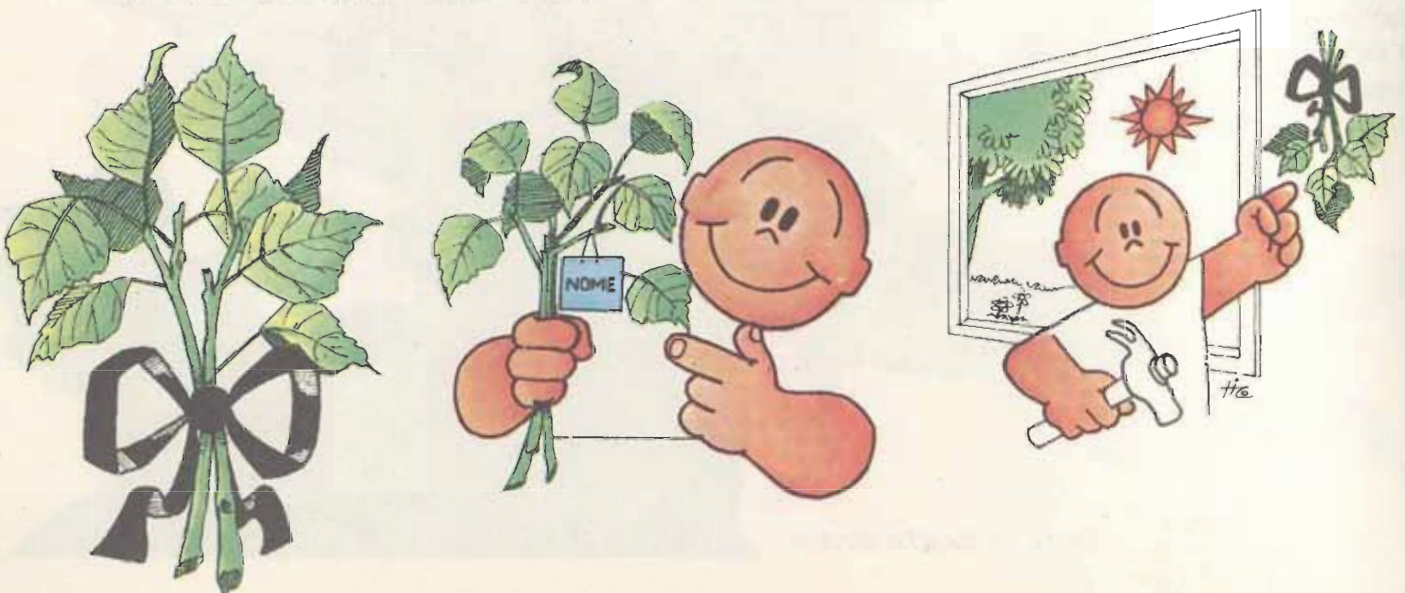
Você pode colher e secar as plantas e fazer sua própria farmácia em casa.

Veja como é fácil.

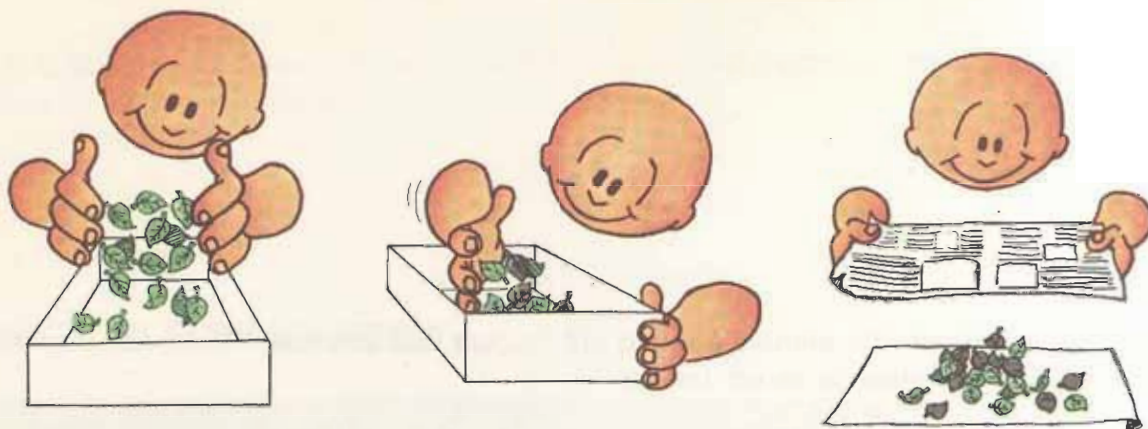
Colha as plantas quando o tempo estiver seco. As plantas, das quais você pretende aproveitar só as folhas ou caules, devem ser colhidas antes de ficarem floridas, porque, quando estão florindo, a energia vai toda para os botões e as folhas perdem parte de suas propriedades curativas. Depois de colhê-las, lave-as bem e sacuda para retirar o excesso de água.



Em seguida, faça um ramo e amarre com barbante ou cipó. Coloque em cada ramo o nome da planta, porque, depois de seca, você poderá confundir com outras. Para conseguir uma boa secagem, isto é, conservar as propriedades curativas das plantas, pendure os ramos em local quente, arejado e com sombra.







Para secar folhas e plantas pequenas, que não poderão ser amarradas, você poderá espalhá-las em caixas rasas, mexendo diariamente para facilitar a secagem. Se quiser também poderá espalhar as plantas em uma folha de jornal e cobrir com outra para dar sombra e evitar poeira.



As plantas estarão secas em uma semana. Para saber se elas estão no ponto, basta esfarelar algumas folhas com a mão. Se não esfarelarem, deixe secar mais alguns dias. Quando estiverem secas, retire as folhas e guarde-as em vidros com tampa, bem limpos e secos, em lugar fresco. Não se esqueça de por o nome da planta nos vidros.

Para conservar melhor os princípios ativos, esfarele as folhas somente antes de usar.

No caso de plantas que se aproveitam também os caules, basta que você corte em pedaços pequenos para facilitar o seu trabalho na hora de guardar.

Deste mesmo jeito, você também poderá secar plantas usadas como tempero, como por exemplo, orégano e salsa.

Veja no Fascículo CASA, COMIDA e ÁGUA FRESCA porque os temperos ajudam a conservar os alimentos.

# Cada Planta com seu Preparo

Já vimos que o uso das plantas é muito útil na cura das doenças. Porém, as plantas precisam ser tratadas antes de serem usadas.

Existem 4 formas mais comuns de se tratar as plantas: a **decocção**, a **infusão**, a **maceração** e o **pó**.

A **decocção** é usada quando a planta precisa ser cozida para se retirar seus princípios ativos.

Por exemplo: a *SALSAPARRILHA*, que é usada para provocar suores, precisa ser cozida. Vamos ver como se faz:

Parta a planta e coloque os pedaços em uma vasilha com água fria.  
Ferva durante dez a quinze minutos  
e depois deixe em repouso durante quinze minutos.

Acabado isto, o líquido da vasilha poderá ser bebido, porque nele já estão os princípios ativos retirados da *SALSAPARRILHA*.

Outro método é transformar as plantas em **pó**.  
O *JATOBÁ*, por exemplo, deve ser transformado em pó para ser colocado em feridas e ajudar na cicatrização.

Transforma-se em pó a semente, ou a casca,  
ou a raiz da planta, socando, depois que elas estiverem secas.

O pó deve ser bem fino para que o organismo possa separar e usar com facilidade os princípios ativos da planta.



Já na **maceração** deve-se transformar a planta em uma pasta que é aplicada, geralmente, no local doente do corpo.

Lave a planta ou a parte da planta que vai ser usada.  
Depois amasse até que ela vire uma pasta.

O *EUCALIPTO*, por exemplo, pode ser macerado e misturado com cânfora e álcool para ser esfregado em locais doloridos.

A **infusão** é feita da seguinte maneira:

Corte a planta ou a parte da planta que vai ser usada.  
Derrame água fervendo sobre os pedaços da planta e  
deixe em repouso de 10 a 15 minutos.

A **infusão** também pode ser feita de outra maneira:

Coloque os pedaços da planta em uma vasilha com água fria.  
Depois leve-os ao fogo e antes de ferver  
retire e deixe em repouso durante 10 a 15 minutos.

Depois que você fizer a infusão, de uma maneira ou de outra, ela está pronta para ser usada.

O líquido da planta tratada desta maneira pode ser bebido, como o chá de *CAMBARÁ*, que serve para casos de tosses, catarro nos pulmões e para provocar suores. Uma planta bem tratada por infusão pode, ainda, ser usada para banhar locais doentes do corpo. É o caso do *ALECRIM*, que é usado para lavar feridas infectadas.

Agora, a gente já sabe o que é necessário fazer com as plantas para que elas curem doenças. Porém, como você sabe, é sempre melhor e mais fácil evitar que o corpo adoça do que curá-lo. Para evitar as doenças é importante uma alimentação sadia e variada.

É importante comer carne, legumes, verduras, frutas, leite, ovos, cereais, e beber água sempre limpa. Outras coisas importantes são o ar puro e os raios de sol, principalmente do sol das primeiras horas da manhã. Eles fazem bem à pele e ajudam o organismo a aproveitar algumas vitaminas, encontradas nos vegetais, importantes na produção de energia.



**d**

# Plantas suas Indicações e Receitas

Quando as doenças não são graves, veja como são ricos os remédios caseiros:

Aparelho digestivo	ALHO	Feridas	ALECRIM, ANGICO, JATOBÁ, SALVA, TOMILHO
Ameba	IPECACUANHA	Fígado	ALECRIM, BOLDO
Anemia	SALSA	Furúnculo	CAMOMILA
Catarro	ALHO, CAMBARÁ, IPECACUANHA	Gases	CAMOMILA, ERVA-DOCE, PARIPAROBA, SALSA, POEJO, TINGUACIBA
Cansaço	GUARANÁ	Hemorróida	CAMOMILA
Diarréia	ANGICO, JATOBÁ, ROMANZEIRA	Inflamação da boca e garganta	MALVA, SALVA
Digestivo	ARTEMÍSIA, CAMOMILA, HORTELÃ, PARIPAROBA, QUINA-CRUZEIRO, POEJO	Inflamação dos olhos	ERVA-DOCE
Dores externas	EUCALIPTO	Intestino	ALHO, ERVA-DOCE
Espinhas	CAMOMILA, MALVA	Lombriga	ERVA-DE-SANTA-MARIA
Falta de apetite	PAU-PEREIRA	Menstruação	ARTEMÍSIA, CAMOMILA
Febre	CAMBARÁ, PARATUDO, SALSAPARRILHA, SALSA, SALVA, SABUGUEIRO, PAU-PEREIRA, TINGUACIBA	Nervos	MULUNGU, ERVA-CIDREIRA



Pressão alta	<i>ALHO</i>	Solitária	<i>ABÓBORA, ROMANZEIRA</i>
Prisão de ventre	<i>SABUGUEIRO, TAIUIÁ</i>	Tosse	<i>CAMBARÁ, TOMILHO</i>
Rins	<i>ALECRIM, QUEBRA-PEDRA</i>	Vias respiratórias	<i>EUCALIPTO</i>

Nas páginas seguintes você encontrará muitas receitas preparadas com folhas, raízes, flores e cascas de plantas.

Você vai reparar que, no início de cada receita, escrevemos o nome ou os nomes que damos às plantas, no Brasil. Ao lado, entre parênteses, escrevemos o *nome científico*.

Exemplo (veja pág. 24 deste fascículo).

**QUEBRA-PEDRA** (*Phyllanthus niruri L.*)  
nome científico  
ou  
**Erva-pombinha**  
nomes comuns no Brasil

Vamos explicar o que é este nome científico. No Brasil, a mesma planta pode receber dois nomes diferentes. A mesma coisa acontece nos outros países.

Então, pelo mundo afora, a QUEBRA-PEDRA tem muitos e muitos nomes diferentes.

Resolveu-se, por isso, criar o "nome científico". Assim, por um nome só, as plantas podem ser reconhecidas por todas as pessoas do mundo que se interessam por elas e com elas trabalham.

Por isso é que os remédios *feitos com plantas* e que você compra nas farmácias tem sempre uma bula explicando de que e como o remédio foi feito, para o que serve, como você deve tomá-lo e os cuidados que você deve ter com ele. E sempre tem o nome científico da planta.

Quando damos a *origem* das plantas queremos dizer: o primeiro país ou a primeira região onde aquela planta foi observada. Depois disso, ela pode ter sido levada para outros países ou regiões.



d

**ABÓBORA**

ou

*Jerimum (Cucurbita pepo L.)*

**Origem:** provavelmente nativa da África e cultivada em todo o Brasil.

**Parte usada:** as sementes.

**Forma de uso e emprego:** triture as sementes frescas e misture com açúcar, hortelã e leite de coco. Tome pela manhã em jejum. É empregada para casos de solitária (tênia).

**ALECRIM** (*Rosmarinus officinalis L.*)

**Origem:** originária da Europa e cultivada em todo o Brasil.

**Parte usada:** as folhas secas ou ramos floridos.

**Forma de uso e emprego:** faça uma infusão, colocando meio litro de água fervendo num punhado de folhas e deixe em repouso.

Tome para facilitar a formação da urina (diurético), para estimular a secreção da bile (substância produzida pelo fígado e que ajuda na digestão). Usado também para banhos em casos de feridas infecciosas.

Seus princípios ativos são essências e taninos.

Quando tomado em grande quantidade pode provocar vertigens.

**ALHO** (*Allium sativum L.*)

**Origem:** esta planta é nativa do Oriente, sendo cultivada no Brasil.

**Parte usada:** os dentes do alho (bulbo).

**Forma de uso e emprego:** Triture o dente de alho e misture no leite. Tome em casos de doenças no aparelho digestivo, para baixar a pressão arterial (hipotensor), problemas intestinais e para catarro nos brônquios. O que dá cheiro no alho é uma substância antibiótica, isto é, que mata os germes e micróbios causadores de certas doenças.

**ANGICO** (*Piptadenia colubrina Benth*)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** a casca do tronco.

**Forma de uso e emprego:** cozinhe as cascas durante dois a três minutos (decoção). Deixe em repouso. A principal substância do Angico é o tanino, que é muito bom para diarreia e para evitar sangramento dos ferimentos. Para diarreia, tome a decoção. Para os ferimentos, faça uma aplicação no local.



**ARTEMÍZIA** (*Artemisia vulgaris* L.)

**Origem:** nativa da Europa e muito cultivada no Brasil.

**Parte usada:** folhas e ramos floridos.

**Forma de uso e emprego:** faça uma infusão e tome para facilitar a digestão e estimular o apetite e em caso de menstruação (regras) irregulares. Seus princípios ativos são as essências e os princípios amargos.

**BOLDO** (*Peumus boldus* Molina)

**Origem:** planta nativa do Chile e não é cultivada no Brasil. Aqui é usado um falso boldo com as mesmas finalidades e cuja infusão é bastante amarga.

**Parte usada:** folhas.

**Forma de uso e emprego:** seus princípios ativos estimulam as funções digestivas e a produção da bile (substância produzida pelo fígado e que ajuda na digestão). Tome em forma de infusão. Quando tomada em grande quantidade, pode provocar diarreia e vômito.

**CAMBARÁ** (*Lantana camara* L.)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** folhas e ramos floridos.

**Forma de uso e emprego:** seus princípios ativos são as essências e, portanto, deve ser usada em infusão. Tomar para casos de tosses, catarros nos brônquios e para provocar suores (sudorífero) em caso de febre.

**CAMOMILA** (*Anthemis nobilis* L.)

**Origem:** planta nativa da Europa e cultivada no Brasil.

**Parte usada:** flores secas.

**Forma de uso e emprego:** possui essências e um princípio que diminui as câimbras estomacais (antiespasmódico). Tome a infusão nos casos de dificuldade de digestão, acompanhadas de gases e cólicas; também é empregada em casos de regras dolorosas. Devido às suas propriedades antiinflamatórias, é usada também em compressas nos casos de hemorróidas e erupções da pele, como por exemplo, espinhas e furúnculos. Em doses fortes pode provocar vômitos e vertigens.



d

**ERVA-  
CIDREIRA** (*Melissa officinalis*)

**Origem:** planta nativa da Europa e cultivada em todo o Brasil.

**Parte usada:** folhas.

**Forma de uso e emprego:** planta rica em essências, é usada em infusão, como calmante e digestivo.

**ERVA-DE-  
SANTA-MARIA** (*Chenopodium ambrosioides* L.)

**Origem:** nativa da América tropical, cresce em todo o Brasil.

**Parte usada:** folhas.

**Forma de uso e emprego:** essa planta possui um princípio ativo que combate um tipo de verme, conhecido como lombriga, bicha (âscaris).  
Macerar as folhas e misturar com leite e açúcar. Tome pela manhã em jejum.

**ERVA-DOCE**  
ou  
**Funcho** (*Foeniculum vulgare* Mill.)

**Origem:** planta originária da Europa e cresce em todo o Brasil.

**Parte usada:** frutos secos.

**Forma de uso e emprego:** possui uma essência de sabor adocicado.  
A infusão de seus frutos é empregada para regularizar as funções intestinais e para eliminar gases intestinais.  
A infusão também é usada para banhar os olhos inflamados.  
Tomada em grande quantidade pode provocar câimbras ou tonturas.

**EUCALIPTO** (*Eucalyptus globulus* Lab.)

**Origem:** planta nativa da Austrália e cultivada no Brasil.

**Parte usada:** folhas.

**Forma de uso e emprego:** devido à sua essência, a infusão das folhas é muito usada em inalações para descongestionamento das vias respiratórias.  
Como fazer a inalação: quando a infusão estiver pronta, faça um funil de papel (jornal, revista, etc.) e respire o vapor durante dez a quinze minutos.  
As folhas maceradas e misturadas com cânfora e álcool, são usadas para esfregar em regiões doloridas.



**GUARANÁ** (*Paullinia cupana* H.B.K.)

**Origem:** planta nativa da região Amazônica do Brasil.

**Parte usada:** sementes.

**Forma de uso e emprego:** as sementes do guaraná são ricas em uma substância chamada cafeína e que tem uma ação estimulante sobre o sistema nervoso. Torrar e triturar as sementes até transformar em pó. Tome este pó misturado com água. Também é usado como refresco.

**HORTELÃ** (*Mentha viridis* L.)

**Origem:** planta nativa da Europa e cultivada em todo o Brasil.

**Parte usada:** folhas.

**Forma de uso e emprego:** devido à sua essência, a hortelã é empregada como estimulante dos sucos digestivos. Tome a infusão em casos de problemas no aparelho digestivo. A hortelã é muito usada também como tempero.

**IPECACUANHA** (*Cephaelis Ipecacuanha* (Brot.) A. Rich.)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** raízes.

**Forma de uso e emprego:** a raiz da Ipecacuanha possui vários alcalóides, sendo o mais importante a emetina, que combate um micróbio (protozoário) chamado Ameba. Tome a infusão para casos de catarro e bronquite. Possui também a capacidade de provocar vômitos. Em casos de disenteria, provocada por amebas, faça uma infusão colocando um litro de água fervendo sobre uma porção de raízes trituradas. Deixe em infusão por dez a doze horas. Coe o líquido e tome cinco copos ao dia.

**JATOBÁ** (*Hymenaea courbaril* L.)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** casca do tronco.

**Forma de uso e emprego:** a casca do tronco do Jatobá contém taninos e o seu pó é usado para auxiliar a cicatrização de feridas. A sua decocção é tomada em casos de diarreia. Não se deve esquecer que os taninos não podem sofrer fervura muito prolongada.



d

**MALVA** (*Malva sylvestris* L.)

**Origem:** planta nativa da Europa e cultivada no Brasil.

**Parte usada:** folhas secas.

**Forma de uso e emprego:** as folhas da Malva contém mucilagem, essência e um pouco de tanino. São usadas por decocção, que pode ser feita colocando uma porção de folhas em 1 (um) litro de água fria, levando-se à fervura por 2 a 3 minutos. Tem uma ação antiinflamatória e é muito empregada para inflamações na boca e garganta. É usada também em compressas para espinhas (acne) na pele.

**MULUNGU** (*Erythrina mulungu* Martius)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** casca.

**Forma de uso e emprego:** a casca do Mulungu possui um princípio ativo com ação relaxante sobre os músculos (curarizante). A infusão da casca é usada como calmante e para casos de insônia.

**PARATUDO** (*Hortia harborea* Engl.)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** casca.

**Forma de uso e emprego:** possui princípios amargos e é empregada na forma de decocção para fazer baixar a febre (antifebril).

**PARIPAROBA**

ou

**Capeba** (*Heckeria umbellata* (L.) Kunth.)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** raiz e folhas.

**Forma de uso e emprego:** possui óleos essenciais. Usar a decocção para eliminar gases intestinais e facilitar a digestão.

**PAU-PEREIRA** (*Geissospermum laeve* (Vell.) Baill.)

**Origem:** nativa do Brasil.



**Parte usada:** casca do tronco.

**Forma de uso e emprego:** devido a presença de princípios amargos, a decocção da casca é usada para estimular o apetite e para combater a febre (antifebrífugo).

**POEJO** (*Mentha pulegium L.*)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** raiz.

**Forma de uso e emprego:** como essa planta é rica em essências, sua infusão é usada para diminuir gases intestinais e como estimulante da função digestiva.

**QUEBRA-PEDRA**

ou

**Erva-pombinha** (*Phyllanthus niruri L.*)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** toda a planta.

**Forma de uso e emprego:** a infusão da planta estimula a formação da urina (diurese). É diurética e ajuda a dissolver as pedras dos rins.

**QUINA-CRUZEIRO**

ou

**Quina-do-campo** (*Strychnos pseudo-quina St. Hil.*)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** casca do tronco.

**Forma de uso e emprego:** a casca do tronco possui princípios amargos, sendo usada a decocção como estimulante das funções digestivas.

**ROMANZEIRA** (*Punica granatum L.*)

**Origem:** planta nativa do Oriente e cultivada no Brasil.

**Parte usada:** casca do fruto e raiz.



d

a casca do fruto contém taninos, sendo usada para casos de diarreia. A raiz possui alcalóides que combatem o verme conhecido como solitária (Tênia). Tanto a casca do fruto como a raiz são usadas em decocção.

**SABUGUEIRO** (*Sambucus Nigra L.*)

**Origem:** planta nativa da Europa e cultivada no Brasil.

**Parte usada:** flores e frutos.

**Forma de uso e emprego:** a infusão das flores é usada para provocar suores (sudorífera), em casos de febre. Os frutos ajudam a defecação (laxativo). As folhas são tóxicas.

**SALSA** (*Petroselinum sativum L.*)

**Origem:** nativa da Europa e cultivada no Brasil.

**Parte usada:** toda a planta seca.

**Forma de uso e emprego:** contém essências em grande quantidade nos frutos e, um pouco menos, nas folhas. Usar em infusão 1 colher de sopa de folhas picadas, ou uma colher de chá de raiz picada, ou meia colher de chá de frutos triturados em meio litro de água. Usada em anemias, febre e gases intestinais.

**SALSAPARRILHA** (*Smilax papyraceae Poiret.*)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** raízes.

**Forma de uso e emprego:** possui glicosídeos, sendo usada a decocção para provocar suores (sudorífero) em casos de febre.

**SALVA** (*Salvia officinalis L.*)

**Origem:** planta originária da Europa e cultivada no Brasil.

**Parte usada:** folhas.

**Forma de uso e emprego:** ricas em essências, as folhas da salva são usadas em infusão, colocando-se uma a duas colheres de folhas picadas para 1 litro de água. Toma-se a infusão para diminuir suores noturnos. É empregada também em gargarejos para inflamações da boca e garganta e usada em lavagem e compressas em feridas.



**TAIUIÃ**  
ou  
**Cabeça-de-negro** (*Cayaponia tayuya* Mat.)

**Origem:** planta nativa do Brasil.

**Parte usada:** raiz.

**Forma de uso e emprego:** possui princípios amargos. Para casos de prisão de ventre, faz-se a decocção da raiz. É um forte laxativo.

**TINGUACIBA** (*Xanthoxylum tinguaciba* St. Hil.)

**Origem:** nativa do Brasil.

**Parte usada:** casca do caule.

**Forma de uso e emprego:** usada sob a forma de decocção para combater gases intestinais e febre (antifebrífugo).

**TOMILHO** (*Thymus vulgaris* L.)

**Origem:** planta originária da Europa e cultivada no Brasil.

**Parte usada:** os ramos floridos.

**Forma de uso e emprego:** possui uma essência (timol) e tanino em pequena quantidade. Usa-se em infusão, colocando-se uma a duas colheres para um litro de água. Tem ação desinfetante sendo usado para lavar ferimentos. Tome a infusão como calmante da tosse.

*Se você conhece outras receitas medicinais feitas com plantas escreva para o MOBRAL da sua cidade ou do seu Estado contando o que sabe. Nós agradecemos, desde já, a sua colaboração.*



**FICHA CATALOGRÁFICA**  
(Preparada pela Fundação Movimento Brasileiro de  
Alfabetização GERAP/SEDIN)

**F 981** Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização.  
Programa Tecnologia da Escassez.  
Nossos avós já usavam. Rio de Janeiro, 1980.  
31 p. ilustr. 27 cm (Cada cabeça é um  
mundo, 10).

1. Medicina caseira. 2. Ervas medicinais. I. Série.  
II. Título.

cdd: 615.882  
663.96

80-10

cdu: 615.89  
633.8





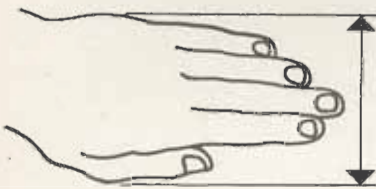
# Seu Corpo em Centímetros

Você sabia que algumas partes do seu corpo, principalmente a sua mão, podem servir para medir pequenos objetos?

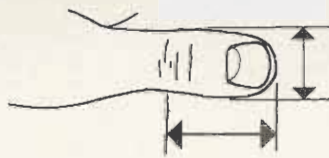
O palmo de uma pessoa adulta, por exemplo, mede de 20 a 22 centímetros. Essa mesma transformação do palmo para centímetros, pode ser feita com outras partes do seu corpo.

A seguir, você encontrará uma tabela que mostra como medir, usando como comparação suas mãos, pernas e pés. É claro que essas medidas variam um pouco de pessoa para pessoa. Por isso, você poderá usar a régua, que está ao lado, para ficar sabendo as suas próprias medidas. Você encontrará também maneiras de utilizar objetos comuns, como medidas. As transformações de peso em medidas mais simples não estão na tabela, porque existe uma variação muito grande entre os materiais que se costuma pesar. Por exemplo: Se você colocar 5 copos de grãos de milho para moer, você vai retirar apenas 4 copos de farinha de milho. Se você pesar o milho, antes de colocá-lo no moinho, e pesar a farinha que sair, você vai ver que o peso é o mesmo. A diferença no número de copos existe porque os grãos de milho ocupam mais espaço no copo que a farinha de milho. Consiga uma balança e você mesmo poderá determinar e anotar algumas medidas em copos, canecas ou latas, para vários grãos, farinhas ou qualquer outro material. Depois disso, você não vai mais precisar de balança para saber as quantidades desses materiais.

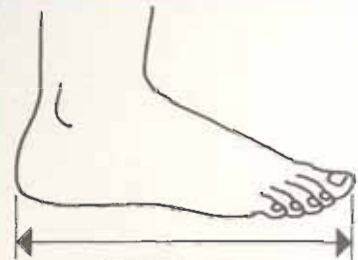
Se você conhece outras maneiras de medir, escreva-nos. Você estará ajudando a melhorar a tabela.



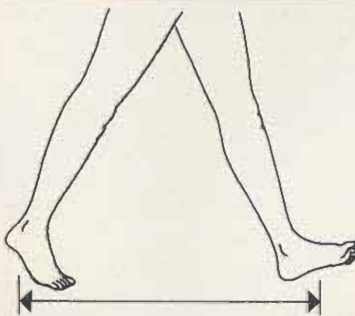
**Largura da mão, com os cinco dedos juntos: 10 centímetros.**



**Largura do dedo polegar: 2 centímetros.  
Distância do dedo polegar, da ponta até à primeira junta: de 3 a 4 centímetros**



**Comprimento de um pé descalço, da ponta do calcanhar até a ponta do dedo grande: 25 centímetros.**



**A distância de um passo longo: 100 centímetros (1 metro).**



**5 Copos (dos mais comuns) cheios de água ou outro líquido, completam 1 litro.**



**1 Tambor de Óleo dos mais comuns (55 galões), dá para 200 litros de água ou outro líquido.**

As partes do Corpo dadas acima são de uma pessoa adulta.



CENTÍMETROS



**10** Programa  
Tecnologia  
da Escassez



**mobral** FUNDAÇÃO MOVIMENTO BRASILEIRO DE ALFABETIZAÇÃO