

Algumas informações que o Quintal das Ervas traz sobre plantas usadas em Vila de Sauípe.

Tenha sempre os seguintes cuidados:

- Não vá na onda que é natural e não faz mal, pois muitas plantas podem matar ex.: espirradeira, comigo-ninguém-pode e cabacinha;
- Não use plantas de locais poluídos, fossa, lixo, esgoto ou tratadas com agrotóxicos;
- Não ferva flores e folhas, pois pode alterar a ação medicamentosa. Coloque água fervente sobre elas;
- Evite misturar chás com medicamentos de farmácia. Algumas misturas podem ser perigosas;
- Os chás não devem ser ingeridos após um período de 24 h;
- Chá não é água. Evite o uso contínuo e excessos na dosagem;
- Somente use as plantas que você realmente conhece e sabe identificar a parte usada e a forma de uso;
- Não use chás em gestantes, pois muitos chás são abortivos;
- **LEMBRE-SE**
Se tomar remédio caseiro e não sentir melhora, não insista. Procure um médico ou serviço de saúde.

CHÁ BÁSICO: 3 colheres de sopa da planta para um litro de água.

- Infusão: verter água fervente sobre a planta (flores e folhas aromáticas).

- Decocção: ferver a planta (cascas, sementes e folhas resistentes) com água.

- Alumã: Seu nome científico é *Vernonia Condensata Baker*. É indicado para os problemas de estômago em geral, má digestão e cólica intestinal. Pode ser preparado sob a forma de chá ou sumo. As folhas desta planta também são indicadas para caspa e queda de cabelo. Não deixar em contato com o couro cabeludo por mais de 2h (duas horas), evitar que caia nos olhos.

- Erva-cidreira: Seu nome científico é *Melissa officinalis* L. Use as folhas secas ou frescas, em infusão por 15 minutos na água fervente. É indicado como calmante, no combate de cólicas intestinais e má digestão. Use uma xícara pela manhã e outra pela noite.

- Quebra-pedra: Seu nome científico é *Phyllanthus niruri* L. A parte aérea da planta é usada no tratamento de cálculos renais (pedra nos rins), com atividade

cientificamente comprovada. Use uma xícara três vezes ao dia.

- Boldo / Todas as dores: Seu nome científico é *Plectranthus Barbatus* Ander.

As indicações de uso popular para afecções de estomago, estão comprovadas cientificamente para atividades em gastrite, dispepsia, azia, mal estar gástrico e ressaca. A planta é rica em óleos essenciais.

- Mastruz: Seu nome científico é *Chenopodium Ambrosioides* L. Indicado popularmente e cientificamente para uso interno contra vermes, dores de barriga e gripe. Nas machacaduras e pancadas em uso externo. Rico em óleo essencial, seus principais produtos bioativos são o cineol e ascaridol, tendo esta comprovada ação anti-helmíntica.

- Hortelã: Seu nome científico é *Mentha* sp, rica em óleos essenciais, suas folhas são usadas em infusão no combate a resfriados, favorecendo a expectoração. É indicado também como digestivo, nas cólicas intestinais e verminoses.



Capim Santo
Cymbopogon citratus Staf.

- Capim Santo: Seu nome científico é *Cymbopogon citratus* Staf. Os estudos científicos indicam sua ação como digestivo, calmante e sedativo suave. Pode ser usado sob a forma de chá ou com suco de limão, maracujá e biri-biri.



Barbatimão
Abarema cochliacarpus Gomes.

- Barbatimão: Seu nome científico é: *Abarema cochliacarpus* Gomes. As cascas deste arbusto são usadas nas feridas e cortes como cicatrizante e anti-inflamatório. Pode ser usado também em gargarejos e banhos de assento. Seu uso interno (chá) deve ser evitado.

PROGRAMA FARMÁCIA DA TERRA

Coord^a. Profa.Dra.Mara Zélia de Almeida

Acadêmicos:
André Silva e
Equipe FARTERRA/UFBA



FARTERRA@UFBA.BR

TEL.- 71-3283 6937

Quintal das Ervas



Devolução e Otimização