



SUA FARMÁCIA NATURAL EM CASA PLANTAS PARA CULTIVO MEDICINAL

Phitóss
Inspire
seu mundo

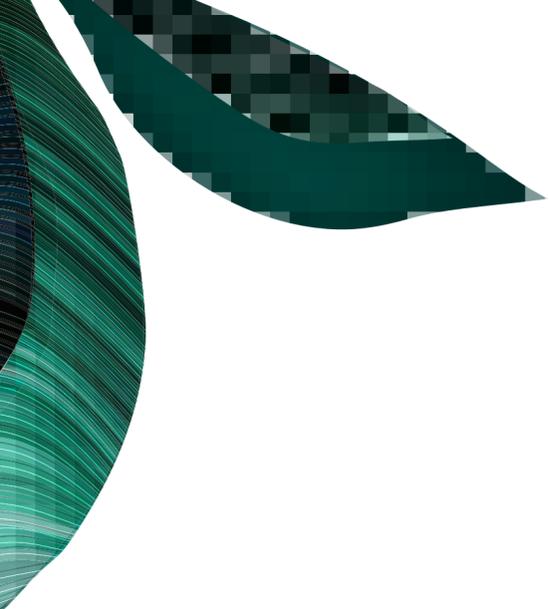
SOBRE ESTE EBOOK

Este Ebook possui um índice clicável para facilitar a sua navegação. Assim, você pode seguir para seus principais pontos de interesse e voltar para o índice de maneira mais rápida.

Este guia é composto por dados e estudos realizados pelo time de produção de conteúdo do Phitóss e a compilação de informações de fontes oficiais e seguras como sites do Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, portal Sítio Pema Agricultura Orgânica e Sustentável, Renome (Relação Nacional de Medicamentos Essenciais) e Rensisus (Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde) disponíveis de maneira pública na Internet.

No fim deste material, você encontra links para o nosso site e também para nossas redes sociais, nos faça uma visita :)

Boa leitura.



ÍNDICE

04 INTRODUÇÃO

06 O PODER DAS PLANTAS
MEDICINAIS NO SEU
QUINTAL

07 SUBSTÂNCIAS COM
AÇÃO FARMACOLÓGICA
DAS PLANTAS

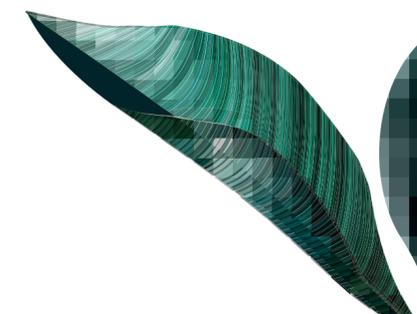
08 PLANTA MEDICINAL X
FITOTERÁPICO

09 JEITOS CERTOS DE
PREPARAR MEDICAMENTOS
CASEIROS

10 PLANTAS MEDICINAIS
APROVADAS PELA ANVISA

11 “SE É NATURAL, NÃO FAZ
MAL...”

12 JEITOS CERTOS DE
PREPARAR MEDICAMENTOS
CASEIROS



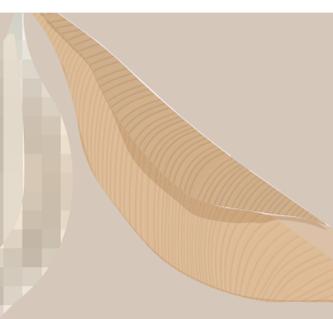


INTRODUÇÃO

Presente nos quintais das casas, chácaras e cozinhas desde à época de nossas avós, muitas espécies de plantas e matos ainda são cultivados com a finalidade de curar tosse e resfriados, dores na barriga, indigestão, males estomacais, queimaduras de fogão, feridas, insônia e até mesmo mal de amor.

A verdade é que o uso medicinal das plantas é tão antigo quanto a história da humanidade, de modo que as práticas curativas passaram a ser consideradas como parte dos saberes populares em diferentes culturas, tendo como base as trocas e experiências adquiridas ao longo do tempo, repassadas de geração em geração dentro das tradições familiares e regionais.

Isso quer dizer que o uso das plantas medicinais está enraizado em nossa cultura.



A própria formação da farmacopéia popular brasileira teve sua origem nos saberes da **natureza** dos povos indígenas e na cura pelo poder das plantas dominada pelos africanos traficados como mão de obra escrava nos engenhos de açúcar brasileiros.

Foi também no período colonial (séc.XVII), que médicos e químicos vindos na comitiva de Maurício de Nassau, governador da colônia holandesa no Recife da época, passaram a pesquisar a vasta **flora medicinal brasileira** e a testar receitas e vegetais para a cura de doenças. Desses estudos, surgiu a “História Natural do Brasil”, a primeira publicação sobre plantas medicinais brasileiras, no ano de 1.648.

De lá pra cá, o consumo de **plantas medicinais** passou a ser disseminado como prática da **medicina popular** pela dificuldade enfrentada pela população da época para ter acesso à assistência médica e a medicamentos

caros. No entanto, por falta de informações, nem sempre o uso era feito de forma correta, o que, por vezes, acabava por comprometer a eficácia do tratamento.

Diante desse breve panorama da **botânica** brasileira, é inegável o reconhecimento do importante papel medicinal das plantas sobre a valorização da nossa cultura e também do conhecimento tradicional. E que, ainda hoje, é acolhido como solução prática para quem busca um **cuidado natural** de valor afetivo, eficaz e acessível à saúde de toda a família.

Pensando em contribuir com o uso seguro e correto das plantas curativas, o Phitóss preparou esse guia prático de plantas medicinais fáceis de cultivar para você montar sua própria farmácia em casa.

Aproveite!

O PODER DAS PLANTAS MEDICINAIS NO SEU QUINTAL

São plantas medicinais as espécies vegetais, cultivadas ou não, utilizadas com finalidade terapêutica. A ação farmacológica é o que dá às plantas o caráter medicinal usado para o tratamento e cura de doenças.

Essas substâncias químicas ficam armazenadas no interior das plantas e, curiosamente, são parte do mecanismo de defesa dos vegetais que variam de espécie para espécie.

“As plantas necessitam de recursos químicos para se defender, como alguns alcalóides, que, por serem amargos e tóxicos, afastam predadores, ou óleos essenciais, que atraem aves para a polinização”





SUBSTÂNCIAS, COM AÇÃO FARMACOLÓGICA DAS PLANTAS

Alcalóides: Atuam no sistema nervoso central, agindo como anestésicos, analgésicos e calmantes;

Flavonoides: Possuem poder anti-inflamatório e anti-hepatotóxico;

Mucilagens: Ação cicatrizante, laxante e expectorante;

Taninos: Ação adstringente e anti microbiana;

Óleos essenciais: Poder bactericida, analgésico, relaxante e cicatrizante.

Em forma de condimentos para o preparo de refeições, como benzeduras ou compressas quentes, para banhos de assento, tinturas em substrato alcoólico e o mais conhecido delas, a infusão de chás caseiros, são alguns dos usos mais empregados às plantas medicinais.

No entanto, é fundamental conhecer quais espécies podem ser usadas para cada uma dessas finalidades, onde e como colhê-las e o modo de preparo, sem que a sua manipulação ou interação represente algum risco ou prejuízo à saúde.

CURIOSIDADE

A DESCOBERTA ACIDENTAL DO CHÁ

Segundo conta a lenda chinesa, foi por volta do ano de 2.737 a.C. que o imperador Shen Nung descobriu, acidentalmente, a bebida do chá. Por razões de higiene, o conhecido filósofo só bebia água fervida e estava a descansar próximo a uma árvore, quando algumas folhas caíram no recipiente em que havia fervido a água. Ao invés de tirar as folhas, Nung passou a observá-las e decidiu provar a bebida que se formou pela infusão das plantas com o líquido quente, achando-a saborosa e revitalizante.

PLANTA MEDICINAL X FITOTERÁPICO

De acordo com definição da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Anvisa, **“plantas medicinais são aquelas capazes de aliviar ou curar enfermidades e têm tradição de uso como remédio em uma população ou comunidade”**.

Mas para que plantas medicinais sejam consideradas fitoterápicos, precisam de um passo a mais.

Os medicamentos fitoterápicos devem ter qualidade e eficácia comprovadas e os riscos de seu uso conhecidos e mantidos através do controle das matérias-primas e estudos farmacológicos e toxicológicos.

“O processo de industrialização evita contaminações por microorganismos e substâncias estranhas, além de padronizar a quantidade e a forma certa que deve ser usada, permitindo uma maior segurança de uso.”

PRA VOCÊ SABER

Apesar dos efeitos benéficos e tranquilizantes, chás não são medicamentos fitoterápicos.



“SE É NATURAL, NÃO FAZ MAL...”

... Não é bem assim! Além de mentiroso, esse pensamento pode ser, também, perigoso!

FIQUE ESPERTO!

Não confunda fitoterápicos com qualquer chazinho

ATENÇÃO

Nunca pratique a automedicação

A falta de informações impede que o uso popular das plantas medicinais seja feito da maneira correta e a falta de qualidade dos insumos, assim como erros de dosagem e de preparo das formulações caseiras tornam-se mais prejudiciais do que benéficas.

Isso porque, um ou alguns destes aspectos podem **comprometer a eficácia do tratamento e acarretar danos sérios à saúde**, já que algumas plantas medicinais são altamente tóxicas e podem provocar interações com outros medicamentos sintéticos e, em casos extremos, levar à morte.

Lembre-se sempre: **Os medicamentos fitoterápicos devem oferecer garantia de qualidade, ter seus efeitos terapêuticos comprovados, composição padronizada e segurança de uso para a população, segundo determinações da Anvisa.**

Além do que, ao aparecerem os primeiros sintomas, é preciso procurar ajuda médica para ter um diagnóstico preciso e orientações acerca do tratamento mais adequado com uso das plantas medicinais.

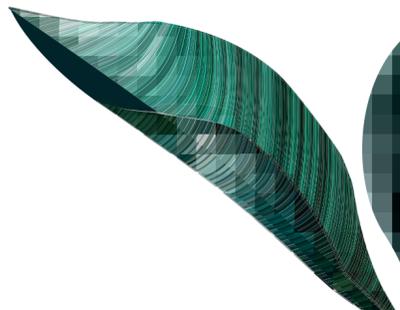
JEITOS CERTOS DE PREPARAR MEDICAMENTOS CASEIROS

Elas podem ser usadas em gargarjos ou em banhos de assento, por infusão ou inalação e passadas diretamente sobre a pele. As drogas vegetais têm formas específicas de aproveitamento e aplicação, e quem pensa que sua ação terapêutica não é influenciada pelo modo de preparo, está redondamente enganado.

Para que você possa obter os benefícios terapêuticos e fazer o uso correto das plantas medicinais cultivadas no quintal de casa, é preciso seguir corretamente as dicas da Anvisa. Se liga:

-  Algumas plantas possuem substâncias que se degradam em altas temperaturas e por isso devem ser maceradas;
-  Cascas, raízes, sementes, caules e alguns tipos de folhas devem ser preparados em água quente;
-  Frutos, flores e a maior parte das folhas devem passar pelo método de infusão, que consiste em jogar água fervente sobre o ingrediente, tampar e aguardar por alguns instantes para sua ingestão;

- 
- ✦ Nunca colete plantas medicinais junto a locais que possam ter recebido agrotóxicos, ou perto a estradas, estacionamento de veículos, lixo ou locais poluídos;
 - ✦ As plantas medicinais devem ser secas à sombra, até se tornarem quebradiças antes de serem utilizadas. Evite o uso de plantas medicinais murchas, mofadas e antigas;
 - ✦ Não armazenar as plantas medicinais por um longo período, pois podem perder os seus efeitos;
 - ✦ Evite misturas de plantas medicinais. A combinação entre elas pode resultar em efeitos imprevisíveis;
 - ✦ Não utilize durante a gravidez, ou na amamentação, a não ser sob orientação médica;
 - ✦ Evite utilizar chás laxantes ou diuréticos para emagrecer;
 - ✦ Nunca utilize plantas que você não conhece.





PLANTAS MEDICINAIS APROVADAS PELA ANVISA

Ainda que uma parcela da população já possua conhecimento sobre várias das ervas que constam na lista publicada pela Anvisa, a legitimação do documento oficial por um órgão público ajuda a expandir os **saberes populares** e desmistifica aquilo que não é verdade sobre o uso das plantas medicinais.

A lista aprovada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa -, e publicada pelo RENISUS (Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde), reúne **71 plantas com ação medicinal reconhecida** para tratamento e ação preventiva de doenças, e pode ser acessada diretamente no site do Ministério da Saúde.

A Cartilha de Plantas Medicinais e Fitoterápicos do CRF-SP atualizada e com todas as plantas autorizadas pela ANVISA, mais dicas de preparo e finalidade fitoterápica de cada planta medicinal você encontra no site: <http://www.crfsp.org.br>



Desde a sua publicação, a lista aumentou a procura por orientação médica e acompanhamento dos tratamentos.

Segundo dados do Ministério da Saúde, atualmente, 2.160 Unidades Básicas de Saúde disponibilizam fitoterápicos e plantas medicinais in natura.

Entre 2013 e 2015 a busca por plantas medicinais no Sistema Único de Saúde (SUS) cresceu 161%.
Só em 2017, a procura chegou a quase 16 mil pessoas.

A troca de mudas e experiências entre usuários, profissionais da saúde e produtores contribui para o acesso da população aos medicamentos e também para maior promoção da saúde.

MÃOS NA TERRA!

15 Plantas medicinais de cultivo fácil Para
plantar em casa



Arnica (*Solidago microglossa*)

Indicação terapêutica: Anti-inflamatório em traumas, contusões, torções e edemas por fraturas e torções; hematomas e equimose.

Aroeira (*Schinus terebonthifolia Raddi*)

Indicação terapêutica: Inflamação vaginal, corrimento, cicatrizante.

Capim-limão ou capim-santo (*Cymbopogon citratus*)

Indicação terapêutica: Calmante, anestésico sobre dores estomacais, relaxante do sistema nervoso; casos de depressão leve.

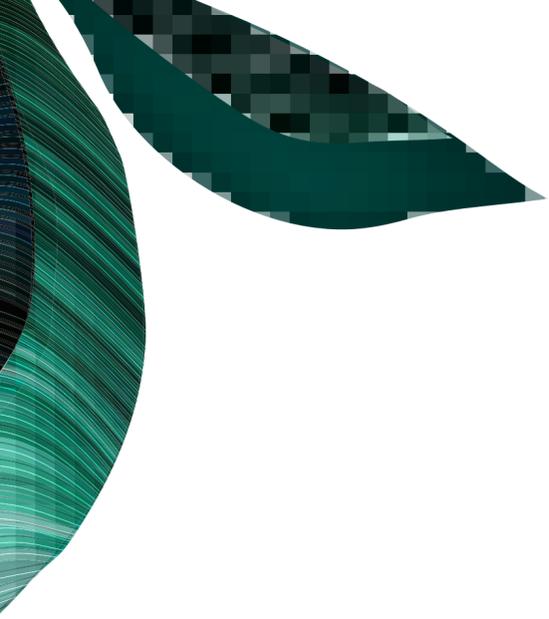
Carqueja (*Baccharis trimera DC*)

Indicação terapêutica: Distúrbios digestivos e dispepsia. Não deve ser usado por mulheres grávidas.

Cavalinha (*Equisetum arvense*)

Indicação terapêutica: Edemas (inchaços) por retenção de líquidos. Coadjuvante no tratamento da hipertensão leve.





Manjericão (Ocimum Basilicum)

Indicação terapêutica: Febres e inflamações de garganta, combate ao cansaço e depressão, ativador do sistema imunológico, combate a parasitas intestinais, tratamento de acnes e dores articulares.

Maracujá azedo (Passiflora edulis)

Indicação terapêutica: Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave

Melissa/Erva-cidreira (Melissa officinalis)

Indicação terapêutica: Cólicas abdominais, quadros leves de ansiedade e insônia, calmante suave e problemas do sistema nervoso.

Poejo (*Mentha pulegium* L.)

Indicação terapêutica: Como expectorante, estimulante de apetite, para perturbações digestivas, espasmos gastrointestinais, cálculos biliares e infecção da vesícula biliar.

Sálvia (*Salvia officinalis*)

Indicação terapêutica: Contra todos os tipos de catarro, lavar feridas infeccionadas, e para inalação.

Curiosidade: O nome sálvia quer dizer “aquela que salva”, por isso é tida como uma erva curativa por excelência.



CONCLUSÃO

Cultivadas no quintal de casa ou ofertadas gratuitamente pelos serviços públicos de saúde, as plantas medicinais são parte indissociável da história do povo brasileiro desde os seus primeiros habitantes. Provando ser mais que uma tradição oral de família passada entre gerações, as plantas medicinais têm se mostrado uma alternativa segura, eficaz e acessível no cuidado natural da saúde oferecido pela riqueza da nossa biodiversidade e cultura popular, e por isso deve sempre ser valorizada e amplamente defendida por todos nós.



SOBRE O PHITÓSS

Phitóss é um fitoterápico à base da planta hederá helix, indicado para o tratamento de resfriados comuns, relacionados à hipersecreção de muco e tosse produtiva e alívio sintomático de doenças inflamatórias ou crônicas das vias aéreas superiores.

O Phitóss acredita que todo cuidado inspira amor e cuidar de quem a gente ama, requer segurança e a garantia de que sempre estamos proporcionando o melhor. Por isso, nossos conteúdos são feitos para inspirar um mundo melhor através de práticas saudáveis e uma vida vivida com mais verde ao ar livre.

conheça a gente ;)



[phitoss.com.br](https://www.phitoss.com.br)