

PLANTAS
QUE
CURAM

Moacyr Pezati Rigueiro

PLANTAS QUE CURAM

Manual ilustrado
de plantas medicinais



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora.
Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida,
seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica,
sem a autorização prévia da Editora.

Direção editorial Darlei Zanon
Gerente de *design* Danilo Alves Lima
Coordenação de revisão Tiago José Risi Leme
Capa e projeto gráfico Elisa Zuigeber
Imagens iStock
Impressão e acabamento PAULUS



Conheça o catálogo PAULUS acessando:
paulus.com.br/loja, ou pelo QR Code.
Televendas: (11) 3789-4000 / 0800 016 40 11

2ª edição, 2023

© PAULUS – 2023

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091 • São Paulo (Brasil)
Tel.: (11) 5087-3700
paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-65-5562-858-6

SUMÁRIO



Nota do autor	9
As plantas medicinais	13
Plantas curam qualquer doença?....	17
Como reconhecer as plantas medicinais	19
Como colher e guardar as plantas medicinais	23
Como usar as plantas medicinais ...	27
Como fazer as medidas	31



Abacate	35	Amora.....	47
Abacaxi	36	Angélica.....	48
Abóbora.....	37	Anis	49
Agrião	38	Anis-estrelado.....	50
Agrimônia	39	Arnica	51
Aipo	40	Arroz.....	52
Alcachofra	41	Arruda	53
Alecrim	42	Artemísia.....	54
Alface.....	43	Aspargo	55
Alho.....	44	Aveia	56
Alquequenje	45	Azeda e azeda-miúda..	57
Ameixa.....	46	Azedinha	58



Babosa	59	Cravo-da-índia.....	91
Banana.....	60	Dente-de-leão	92
Bardana	61	Endro	93
Batata	62	Erva-cidreira.....	94
Berinjela	63	Erva-doce.....	95
Boldo-do-chile	64	Espinheira-santa.....	96
Bolsa-de-pastor.....	65	Espinheiro-branco....	97
Cálamo-aromático ...	66	Eucalipto	98
Calêndula.....	67	Feno-grego.....	99
Camomila	68	Genciana.....	100
Canela.....	70	Gengibre.....	101
Cânfora	71	Gerânio	102
Capuchinha	72	Ginseng	103
Cardo-mariano	73	Girassol.....	104
Cardo-santo.....	74	Goiaba.....	105
Carqueja.....	75	Guaco.....	106
Carvalho	76	Guaraná.....	107
Cáscara-sagrada	77	Hera.....	108
Castanha.....	78	Hortelã.....	109
Cavalinha	79	Laranja	110
Cebola.....	80	Lavanda	111
Cenoura.....	81	Limão.....	112
Centáurea.....	82	Lenho.....	113
Centáurea-menor	83	Losna.....	114
Chicória	84	Louro.....	115
Coco.....	85	Lúpulo	116
Coentro.....	86	Maçã	117
Cominho	87	Malva	118
Cominho-armênio ...	88	Mamona.....	119
Confrei	89	Manjeriçao	120
Couve	90	Maracujá	121



Maravilha	122	Rosa-canina	137
Melissa.....	123	Ruibarbo.....	138
Mil-folhas	124	Sabugueiro.....	139
Milho.....	125	Salsa.....	140
Morango.....	126	Salsaparrilha.....	141
Noz	127	Sálvia	142
Oliveira.....	128	Sene.....	143
Orégano.....	129	Tamarindo.....	144
Parietária.....	130	Tanchagem.....	145
Picão	131	Tomilho	146
Poejo.....	132	Trigo.....	147
Quássia.....	133	Tussilagem.....	148
Quebra-pedra.....	134	Urtiga.....	149
Quelidônia.....	135	Verbena	150
Quina	136		

**Estas também são
excelentes temperos** 152

Plantas venenosas 154

**Principais indicações para
o uso das plantas medicinais** 156

Cuidados com a alimentação..... 162

Cuidados com as diarreias 164

Cuidados com as queimaduras..... 165

Como prevenir a desidratação..... 166

Cuidados com a febre..... 167

Cuidados com hemorragias..... 168

Cuidados com ferimentos..... 169

NOTA DO AUTOR



A pedido do Pe. Manoel Quinta, de Paulus Editora, estava estudando a possibilidade da edição de um livro ou manual de plantas medicinais, confesso que com um certo grau de ceticismo. Talvez porque muitas fontes consultadas apresentassem as plantas medicinais como “milagrosas”, capazes de curar qualquer doença, mas sem a documentação científica adequada. Foi quando um acidente com água fervente queimou-me parte do antebraço e do punho, com queimaduras de segundo e terceiro grau. Sofri alguns dias por não encontrar medicamento que me tirasse a dor, até que, mais por conselho de amigos e parentes que por própria convicção, decidi experimentar usar óleo de oliva e pomada de calêndula. Para minha surpresa, o alívio foi quase imediato e os primeiros sinais de regeneração dos tecidos começaram a surgir.

Vencido afinal pela evidência, comecei a ter mais respeito por tais plantinhas.

Como médico, jamais duvidei do poder terapêutico das plantas, mas achava que plantas medicinais fossem aquelas classicamente descritas nos livros de farmacologia, das quais sabia de cor até os nomes científicos: *Atropa belladonna*, *Papaver somniferum*, *Digitalis purpúrea* e outras. Pude descobrir então que

a maioria das plantas medicinais não se encontra mesmo em livros de farmacologia ou terapêutica (até porque a maioria não foi ainda bem estudada, principalmente no Brasil), mas sim nas florestas, nos campos, nas hortas e jardins, em muitas drogarias, mas principalmente nas “farmácias caseiras” dos povos de todo o mundo. Essa universalidade do uso de plantas medicinais foi o que mais me chamou a atenção, pois, como se diz, não se pode enganar muita gente por muito tempo.

De onde vem a fama de calmante da camomila, por exemplo, senão da experiência dos povos que há milênios a usam como tal?

Muitos são os que acham que o poder das plantas está só na mente de quem as usa (efeito placebo). Eles se esquecem de que estudos sérios e recentes vêm confirmando dia após dia a presença de princípios ativos nessas plantas usadas pelo povo. E se esquecem também de que esse efeito psicológico, desde que bem usado, é importantíssimo também no uso de medicamentos tradicionais. Que médico não teve pelo menos um paciente que, por não acreditar no remédio, não obteve melhora objetiva enquanto não houve a substituição por outro, de mesmo princípio ativo, cuja diferença fosse apenas na cor da cápsula ou no sabor do veículo?

Talvez esse efeito psicológico seja maior com o uso de plantas. E muito diferente fazer um chá calmante, esquentando a água, separando a planta, esperando esfriar um pouco, adoçando com mel, sentindo o sabor e o aroma (mesmo que pouco agradável algumas vezes!) a cada gole, do que simplesmente engolir um comprimido com um pouco

de água e ir deitar-se. Com a vida agitada de nossos dias, principalmente nas grandes cidades, a cura poderia iniciar-se com o plantio de uma mudinha de hortelã ou melissa num vasinho colocado na janela do apartamento. Quem pode negar isso?

É importante notar que esse efeito psicológico é completamente diferente do radicalismo, da mistificação. A verdade está no equilíbrio, na ponderação. Apresentar as plantas como **milagrosas** por um lado ou como **inúteis** por outra, seria faltar com a honestidade. Devem ser apresentadas como forma auxiliar ou alternativa à terapêutica tradicional, **nas doenças que podem ser dessa maneira tratadas**. A fitoterapia não exclui o tratamento ou acompanhamento médico; tem suas indicações, assim como têm indicação a cirurgia, a fisioterapia, a acupuntura, a psicoterapia ou a homeopatia; as doenças são diferentes, como são diferentes os doentes.

Este manual procura apresentar as plantas medicinais mais usadas, indicando sempre os princípios ativos, as partes a serem usadas, as propriedades medicinais e a maneira de preparar e usar cada uma delas. Algumas plantas muito usadas foram omitidas, por não terem sido encontradas referências aos princípios ativos, à dosagem ou à maneira de usar. Acredito que as outras plantas apresentadas e reconhecidas não só no Brasil, mas em outros países da Europa, das Américas ou da Ásia como medicinais, podem perfeitamente preencher essas lacunas, de maneira mais segura.

AS PLANTAS MEDICINAIS



Plantas medicinais são aquelas que podem ser usadas no tratamento ou na prevenção de doenças.

Toda planta medicinal tem no mínimo um **princípio ativo**, que é a substância responsável pelo efeito curativo.

É interessante notar que para o efeito medicinal existir, deve estar presente o princípio ativo, mas é também muito importante o que se chama de **fitocomplexo**. Fitocomplexo é o conjunto de todas as substâncias presentes na planta (vitaminas, sais minerais, resinas etc.), e que agem juntamente com o princípio ativo, melhorando o efeito. A explicação para essa melhora do efeito é que as demais substâncias podem facilitar a absorção e o aproveitamento do princípio ativo pelo organismo.

Por isso, no tratamento com plantas medicinais tudo deve ser feito para preservar ao máximo o fitocomplexo. Assim, algumas plantas não podem ser fervidas, outras só podem ser colhidas em algumas épocas do ano, de outras só se usam as flores e assim por diante, sempre de maneira a não se perder o fitocomplexo ou de aproveitá-lo da melhor forma possível.

É curioso saber que a palavra **droga** (sinônimo de remédio ou medicamento) quer dizer “erva seca”

e daí o nome de drogaria; na verdade, muitos dos remédios tradicionais (alopáticos) são retirados de plantas.

Apesar do homem usar plantas medicinais desde milhares de anos antes de Cristo e muitas delas serem conhecidas no mundo todo, ainda há uma enorme quantidade de plantas sobre as quais a **medicina** sabe muito pouco ou mesmo nada conhece; algumas são usadas por indígenas e camponeses e, futuramente, talvez o tratamento para muitas doenças hoje incuráveis venha dessas plantas.

Mas... as plantas podem realmente curar doenças?

Nenhum médico duvida que sim. Pois, apesar de todo o progresso da medicina, atualmente ainda diversos medicamentos muito importantes são extraídos ou derivados de substâncias retiradas de plantas. Os exemplos são numerosos: a morfina, um dos mais poderosos remédios contra a dor, é extraída da papoula (*Papaver somniferum*); a atropina, muito usada contra cólicas, é retirada da beladona (*Atropa belladonna*); a digitalina, que é um tônico para o coração, é encontrada na dedaleira (*Digitalis purpúrea*); a aspirina, um derivado do ácido salicílico encontrado no salgueiro ou chorão (*Salix babylonica*). Até mesmo a penicilina, um dos antibióticos mais usados, é produzida naturalmente por fungos do gênero *Penicillium*; os fungos são vegetais como as plantas mais conhecidas e são representados pelos cogumelos, pelos vários tipos de mofos ou bolores e pelos levedos (fermentos) do pão e da cerveja, por exemplo. Alguns fungos podem causar doenças nas plantas, nos animais e no ser humano.

Qual é então a diferença entre o tratamento tradicional da medicina (alopatia) e o tratamento com plantas?

A diferença é que a medicina, depois de descobrir o princípio ativo de uma planta, extrai e purifica esse princípio ou até mesmo consegue passar a produzi-lo em laboratórios com técnicas cada vez mais sofisticadas, de modo que dispõe da droga pura, sabendo exatamente, por exemplo, quantas gramas do princípio ativo existe num comprimido ou numa medida de xarope. Estudando então esse princípio ativo em laboratórios, em milhares de testes com animais, pode saber muito bem qual a dose ideal para o efeito desejado, se a droga tem alguma contraindicação (que perigos pode apresentar), quais são os efeitos colaterais e mesmo qual a dose letal, ou seja, a dose que pode causar a morte por envenenamento.

Com as plantas é mais difícil saber exatamente esses detalhes todos, pois ocorrem variações no teor do princípio ativo de acordo com a quantidade de sol, de água e de cuidados que a planta recebe. É comum no mesmo pomar, por exemplo, uma laranjeira dar laranjas maiores e mais doces que outra distante dela apenas alguns metros. Mas ser diferente não significa ser pior ou melhor...