

PROJETO VERDE SAÚDE

Jardim Botânico de Plantas Medicinais de Aracaju

Os Dez Mandamentos para o Bom Uso das Plantas Medicinais

1º SABER ONDE COLETAR: Não colete plantas nas beiras de rios, córregos poluídos, esgotos, nem das margens das estradas, porque geralmente estão contaminadas por fumaça dos carros, pesticidas, etc. Hoje em dia, o melhor é desenvolver horta comunitária de plantas medicinais e aí cultivar as plantas básicas de cada área, segundo a pesquisa de dados (etnobotânica) realizada previamente.

2º SABER COMO COLETAR: Quando for coletar folhas de uma planta, não retire todas as folhas de um galho, é através delas que a planta absorve os raios solares; despreze as folhas que apresentem furadas por insetos, mofadas ou com outras contaminações. As cascas devem ser retiradas em pequenos pedaços, apenas de um dos lados da planta, pois ao se circundar o caule, pode causar a sua morte.

3º SABER QUANDO COLETAR: As melhores horas para efetuar a coleta são as da manhã, logo após a total secagem do orvalho, e as horas do fim da tarde em dias ensolarados. Para as plantas aromáticas recomenda-se a colheita do final da tarde, especialmente nas tardes muito quentes, para evitar a evaporação de substâncias facilmente voláteis sob ação do sol. Há diferença na época de colheita de uma espécie para outra; o ideal seria um calendário de coleta de plantas que indicasse a estação propícia, como ocorre com as verduras. Para muitas plantas, o momento propício para coletar folhas é quando começam a apontar os órgãos reprodutores, como os que formarão brotos e flores.

4º SABER COMO SECAR E CONSERVAR: Flores e folhas devem ser colocadas à sombra para secar em local ventilado, limpo e em camadas finas, para evitar que somente as de cima fiquem secas. Três a cinco dias são suficientes. Outro método é pendurar os galhos de flores e folhas em um varal até que sequem. Cascas devem ser lavadas com água corrente ligeiramente raspadas para retirar a superfície impregnada de poeira, lodo ou insetos e depois devem ser colocadas ao sol para

secar. Raízes devem ser lavadas e colocadas para secar. No caso de raízes muito grossas, sugere-se cortá-las em rodela em espessura de um dedo e após a lavagem colocá-las para secar. Sementes devem ser colhidas de frutos maduros e sadios, limpos por peneiração ou lavagem e secas ao sol. São as partes vegetais que apresentam maior durabilidade.

Quando não se dispõe de condições naturais de calor e vento, a secagem pode ser feita em estufa, em temperatura não superior a 40° C. Após secas, as partes das plantas deverão ser reduzidas a pequenos pedaços, com exceção das sementes, e guardadas em vidro limpo, seco, com tampa e ao abrigo da luz do sol, colando no frasco uma etiqueta com o nome da planta e data da coleta. É aconselhável observar sempre a existência de mofo, contaminação por insetos, entre outros, o que as tornará impróprias para o consumo. Sugere-se que o estoque seja renovado a cada três ou seis meses.

5º SABER A PARTE DA PLANTA A SER UTILIZADA: É preciso conhecer a planta e saber quais as partes que são utilizadas: raiz, entrecasca, folhas, planta inteira, frutos e sementes. Ex.: enquanto usam-se somente as sementes de jerimum (*Cucurbita pepo* L.), usam-se a planta inteira de quebra-pedra (*Phyllanthus niruri* L.).

6º SABER COMO PREPARAR: Existem diferentes métodos de preparar as plantas como remédios. Por exemplo: infusão, decocção, etc. Evite o uso de vasilhas de ferro, alumínio, cobre ou plástico; dê preferência a vasilha de vidro (que possa ser levada ao fogo), porcelana ou barro. É importante também saber a quantidade da planta a usar no preparo.

7º SABER COMO USAR: Esteja atento a hora de usar as plantas, observando se a indicação é para uso interno (ingestão) ou externo (uso local). Muitas plantas como o confrei (*Symphytum officinale* L.) não devem ser ingeridas, somente usadas em aplicações como cicatrizante.

8º SABER QUANTO USAR: É importante saber quanto se deve tomar de um remédio a base de plantas. Não se pode abusar da dosagem. O dito popular “a pancada grande é que mata a cobra” não deve ser seguido, pois as plantas têm efeitos adversos se forem usadas muito concentradas ou por muito tempo. Um

exemplo: uma jovem senhora escutou falar que o olho da goiabeira era “bom para diarreia” e colocou 10 olhinhos para a criança tomar. A dose muito forte resultou no óbito da mesma. O uso das plantas medicinais é restrito a atenção primária; doenças crônicas como diabetes, urolitíase, onde se usam por muito tempo as preparações, é importante o acompanhamento médico e laboratorial.

9º SABER DA TOXICIDADE DA PLANTA: Uma planta pode ser ora medicinal, ora tóxica dependendo de quem toma, de quanto toma e como toma:

- as crianças e os idosos são mais susceptíveis à intoxicação, por isso deve-se ter muito mais cuidado com a dose;
- deve-se evitar chás durante a gestação; muitas plantas têm efeito abortivo e teratogênicos como o quebra pedra (*Phyllanthus niruri* L.), capim santo (*Cymbopogon citratus* DC Stapf).
- deve-se evitar chás em crianças que estejam em aleitamento materno até os 6 meses de idade.

Lembre-se também que existem plantas, que mesmo em pequenas quantidades, são potencialmente venenosas como a espirradeira (*Nerium oleander* L.) e comigo-ninguém-pode (*Dieffenbachia picta* Schot). É aconselhado tomar conhecimento de plantas tóxicas.

10º SABER IDENTIFICAR: Muito cuidado quando se indica uma planta ou se passa uma receita num livro onde não há o desenho ou o nome em latim, isto porque pode haver uma grande confusão pois o nome popular varia de um lugar para outro. Exemplo: erva-cidreira no sul do país é conhecida como capim-santo, aqui no Nordeste é o *Cymbopogon citratus* DC Stapf . Dê preferência a plantas frescas escolhidas corretamente de locais de cultivo do próprio usuário; plantas secas somente devem ser usadas quando for adquirida de fonte responsável e segura.

Obtido com algumas modificações do Boletim “De volta às Raízes”, publicação do Centro Nordestino de Medicina Popular - Olinda - PE. Todos os Direitos Reservados