

PLANTAS MEDICINAIS

A Emater/RS-Ascar é uma das instituições responsáveis pela implementação da Política Intersetorial de Plantas Medicinais do Governo do Estado, desenvolvendo diversas atividades através das ações de assistência técnica em extensão rural.

O trabalho da Instituição objetiva resgatar, valorizar, preservar, promover e qualificar iniciativas em plantas medicinais.

Cultivo, coleta, armazenagem e uso

-  Bons procedimentos de cultivo, coleta, secagem e armazenagem garantem a qualidade e a estabilidade dos princípios ativos das plantas.
-  O cultivo ecológico, através de hortos, além de garantir a qualidade, evita o extrativismo e preserva a biodiversidade.
-  A coleta deve ser feita em dias secos, logo após a evaporação do orvalho. Colha somente as plantas saudáveis e que não tenham sido expostas a agrotóxicos, poeira e outros poluentes.
-  Deixe as plantas secarem à sombra, em local limpo, seco e arejado. Se utilizar forno ou estufa, cuide para que a temperatura não ultrapasse os 35°C.
-  A armazenagem deve ser em local limpo, seco, arejado, escuro, sem insetos, roedores ou outros animais, livre de poeira ou agentes poluentes.
-  Acondicione as plantas separadamente, em embalagem própria, identificando nome, uso e data da colheita.
-  Antes de utilizar qualquer planta, certifique-se que esteja livre de fungos, mofo e bolores, pois estes alteram o princípio ativo das plantas, e podem causar intoxicações.
-  Use as plantas isoladamente, pois misturá-las pode causar interações dos seus constituintes químicos e provocar efeitos indesejados.
-  Use somente plantas identificadas com segurança.

Preparo

Chás preparados por infusão ou decocção são a forma mais popular de usar as plantas medicinais. Para o preparo, use recipientes de inox, louça ou vidro.

Infusão: Despeje água fervente sobre a planta, deixe descansar por 10 minutos, com o recipiente tampado. Ideal para folhas e flores.

Decocção: ferva a planta em água por 3 a 5 minutos e deixe repousar por 2 minutos. Processo usado para raízes, cascas, sementes secas ou cipós.



Consumo

Utilize em até 24 horas após o preparo para não ocorrerem reações químicas responsáveis pela transformação dos princípios ativos em outras substâncias prejudiciais à saúde.

Não use o mesmo chá por mais de 15 dias. Se houver necessidade de uso mais prolongado, faça o intervalo de uma semana para que o organismo continue a responder aos estímulos.

Plantas Medicinais muito usadas no Rio Grande do Sul



HORTELÃ

(*Baccharis trimera*, Compositae)

Partes utilizadas: folhas e flores.

Usos populares

Internamente - vermífuga e analgésica, facilita a digestão, diminui os gases intestinais.

Externamente - é antisséptica.

Precauções: em lactantes e crianças de pouca idade, o mentol (óleo essencial presente na hortelã) pode causar dificuldade respiratória.



CAMOMILA

Parte utilizada: flores.

Usos populares

Internamente - alivia cólicas e gases intestinais, facilita a digestão, é calmante leve, anti-inflamatória, antisséptica, cicatrizante e analgésica.

Externamente - muito utilizada em xampus (clarear os cabelos), sabonetes (calmante de pele, hidratante), compressas nos olhos para diminuir olheiras e conjuntivites.

Precauções: altera a atividade hormonal (estrogênio).



MALVA

(*Malva parviflora*, Malvaceae)

Partes utilizadas: folhas, flores e raízes.

Usos populares

Internamente - como anti-inflamatória, principalmente para problemas da boca, garganta e ovários. É também expectorante e laxativa.



GUACO

(*Mikania glomerata*, Compositae)

Parte utilizada: folhas.

Usos populares

Internamente - é expectorante e dilata os brônquios, facilitando a respiração; baixa a febre.

Precauções: em doses altas pode provocar vômitos e diarreia.



CAPIM CIDRÓ

(*Cymbopogon citratus*, Graminae)

Parte utilizada: folhas.

Usos populares

Internamente - facilita a digestão, alivia cólicas e gases intestinais, é antibacteriana, analgésica, antitérmica, fungicida e calmante.

Externamente - é repelente de insetos e mascara odores desagradáveis.

Precauções: determina uma diminuição da atividade motora, aumentando o tempo de sono, podendo provocar diminuição da pressão arterial.



BABOSA

(*Aloe arborescens*, Liliaceae)

Parte utilizada: mucilagem da folha.

Usos populares

Internamente - como laxativa.

Externamente - como hidratante, anti-inflamatória e cicatrizante.

Precauções: o uso interno não é recomendado pois a dose terapêutica não está bem estabelecida, podendo ocasionar diarreia, nefrite, baixar a temperatura e a pressão arterial. Além disso, não deve ser utilizada por crianças e nem durante a gravidez e o aleitamento, pois o princípio ativo é excretado através do leite materno.



ESPINHEIRA SANTA

(*Maytenus ilicifolia*, Celastraceae)

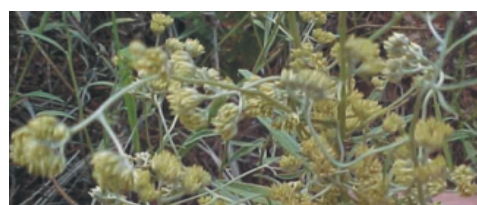
Parte utilizada: folhas.

Usos populares

Internamente - para úlcera gástrica.

Externamente - como antisséptica e cicatrizante.

Precauções: não é recomendado o uso em crianças. Não deve ser usada por lactantes, pois pode haver redução da secreção láctea. Não é recomendado o uso em crianças.



MACELA

(*Achyrocline satureioides*, Compositae)

Parte utilizada: inflorescência.

Usos populares

Internamente - para facilitar a digestão, diminuir o colesterol e os gases intestinais. É anti-inflamatória, antibacteriana, analgésica e sedativa da tosse.

Externamente - anti-inflamatória (feridas e conjuntivites), antisséptica. Usada também para clarear os cabelos e como enchimento de travesseiros para aliviar dores de cabeça, relaxar e facilitar o sono.



CARQUEJA

(*Baccharis trimera*, Compositae)

Parte utilizada: parte aérea (caule).

Usos populares

Internamente - facilita a digestão, baixa o colesterol; usada para problemas do fígado e diabetes, é antirreumática e vermífuga.

Externamente - usada como antisséptica em ferimentos.



TANSAGEM

(*Plantago major*, Plantaginaceae)

Partes utilizadas: folhas, sementes e inflorescências.

Usos populares

Internamente - anti-inflamatória, bactericida, antidiarreica (folhas), expectorante e para úlceras gástricas.

Sementes e inflorescências são laxativas.

Ações desenvolvidas pela Emater/RS-Ascar

- Resgate dos conhecimentos populares sobre plantas medicinais
- Apoio à produção, coleta, secagem, armazenamento e comercialização de plantas medicinais
- Capacitação e assessoria através de cursos e acompanhamento de grupos comunitários
- Cursos e Unidades Didáticas de Plantas Medicinais nos Centros de Treinamento de Agricultores CETANP (Centro de Treinamento de Nova Petrópolis) e CETAC (Centro de Treinamento de Canguçu)
- Apoio às iniciativas dos movimentos sociais nessa área.

INFORMAÇÕES:

Escritórios Municipais Emater/RS-Ascar - www.emater.tche.br



tv.emater.tche.br



facebook.com/EmaterRS



youtube.com/EmaterRS



[@EmaterRS](https://twitter.com/EmaterRS)