

# Ervas do Sítio

[www.ervasdositio.com.br](http://www.ervasdositio.com.br)



## Índice

	Pág.
História das Ervas e Condimentos	
Introdução	01
Brasil	02
As Plantas e os Primórdios da Colonização	02
Martius e sua Flora brasiliensis	05
Algumas Plantas Mediciniais Descritas por Martius	06
China	07
Egito	07
Europa	
Idade Média	09
Renascimento	10
Idade Moderna	11
Grécia	12
Índia	13
Mundo árabe	14
Palestina e Babilônia	15
Roma	15
O Mundo Mágico das Plantas	
A Magia do Reino Vegetal	17
Teoria das Assinaturas	17
A Energia Vegetal	18
Utilização Energética das Plantas	19
Astrologia e Cabala	20
Encantamentos e Rituais	22
Alguns Usos Encantatórios das Plantas	22
Botânica	
Um Pouco de História	24
As Plantas com Flores e sua Constituição	25
Sementes	25
Raiz	25
Caule	26
Folhas	27
Flores	28
Frutos	29
As Famílias das Plantas Mediciniais	31
Cultivo e Processamento	
Plantio	32
Cuidados	35
Colheita	39
Processamento	40
Acondicionamento	41

	<b>Pág.</b>
A Cura Pelas Plantas	
As Plantas Medicinais	42
Princípios Ativos	43
Propriedades Medicinais	44
Preparações Caseiras	47
Preparados de Base	47
Preparados Avançados	50
Uso das Plantas na Medicina	53
Homeopatia	53
Antroposofia	53
Védica	54
Chinesa	55
Terapia Alimentar	57
Terapias Alternativas	
Aromaterapia	58
Terapia Floral	59
Aura-soma	59
Perfumes e Aromaterapia	
Perfumes	
Um pouco de História	60
Matérias-primas	60
Principais fontes de matérias-primas naturais	62
Forma dos ingredientes em perfumaria	62
Notas de Perfumes	63
Fixadores	64
Principais Fragrâncias	64
Aromaterapia	
Um Pouco de História	67
Óleos essenciais	67
Principais Óleos Essenciais	68
Utilização dos Óleos Essenciais	70
Beleza e Bem-estar	
A Beleza e as Plantas Medicinais	72
A Fitocosmética	72
A Pele	73
Riscos de Usos das Ervas Medicinais	73
Teste para Alergia	74
Os Cabelos	74
Beleza Caseira	75
Ingredientes Auxiliares	75
Materiais e Equipamentos	76
Usos Cosméticos das Plantas Medicinais	77
Boca	77
Cabelos e Couro Cabeludo	78
Corpo	79
Dentes	79
Lábios	79
Mãos	79
Músculos	80
Olhos	80
Pele	81

	<b>Pág.</b>
Pernas e Pés	82
Usos Gerais	82
Nutrição e Culinária	
Os Condimentos	82
Valores Nutricionais dos Condimentos	83
Os Minerais	84
As Vitaminas	84
A Terapia dos Condimentos	85
Ação Terapêutica	87
Algumas Dicas Muito Úteis	
Armazenamento	88
Utilização	89
Cuidados Especiais	90
Molhos e Temperos	90
Glossário	94

([www.ervasdositio.com.br](http://www.ervasdositio.com.br))

# história das ervas e condimentos

## Introdução

No momento em que o primeiro ser humano surgiu no planeta, as plantas já existiam havia mais de 400 milhões de anos. Da forma como os conhecemos hoje, os primeiros vegetais apareceram durante a Era Paleozóica, no período Siluriano. Eles evoluíram a partir dos organismos eucariontes fotossintetizantes, uma espécie de algas primitivas.

O homem moderno, o *Homo sapiens*, só ganhou forma e vida cerca de 50 mil anos atrás. A partir de então começou a fazer uso das plantas. Há registros antigos, como desenhos em cavernas, escritos e símbolos, que revelam uma ligação muito íntima do homem com a natureza, principalmente com as plantas.

As plantas também sempre tiveram um papel muito importante na cultura, religião, medicina, estética e alimentação dos povos. Em relatos e documentos antigos, elas eram designadas como "dádivas dos criadores" e vistas com grande respeito e admiração por muitas civilizações.

Nos rituais da antigüidade, os chamados "Iniciados no Mistério" eram preparados, durante longos períodos, com a ingestão de ervas, além de banhos e inalações por meio de incensos feitos de plantas consideradas mágicas. Acreditava-se que, usando essas técnicas, o corpo, a mente e o espírito dos magos e sacerdotes estariam purificados para a comunicação direta com os mundos superiores.

Com o passar do tempo, o estudo da botânica evoluiu, pois o homem foi desenvolvendo um senso aguçado e, aos poucos, classificando e catalogando as espécies em função de seu uso para os mais diversos fins. Essa classificação se tornou possível, a princípio, pela observação direta da forma das plantas: o formato das folhas, dos caules ou troncos e das raízes.

As espécies tidas hoje como medicinais ou tóxicas começaram a ser classificadas pelo uso prático dos antigos habitantes da Terra. Muitas vezes, uma planta medicinal era descoberta simplesmente por apresentar uma morfologia semelhante a alguma parte do corpo humano e, assim, associada a ele no processo de cura.

As ervas aromáticas, em especial, devido aos seus poderosos óleos essenciais, também foram empregadas desde o início dos tempos para a elaboração de cosméticos naturais, perfumes, dentifrícios e sabões. A mirra, o benjoim e a lavanda, por exemplo, já eram usados havia milhares de anos em perfumes e aromatizantes raros. A sálvia era utilizada para branquear os dentes: bastava criar o hábito de mascar suas folhas.

Cada civilização, em cada parte do mundo, foi compilando suas diferentes experiências de forma empírica, deixando acumular até os nossos dias um vasto e inestimável conhecimento sobre as ervas, em grande parte comprovado pela ciência moderna.

## Brasil

### As plantas e os primórdios da colonização

O Brasil tem uma das mais ricas biodiversidades do planeta, com milhares de espécies em sua flora e fauna. Possivelmente, a utilização das plantas – não só como alimento, mas também como fonte terapêutica – começou desde que os primeiros habitantes chegaram ao Brasil, há cerca de 12 mil anos, dando origem aos paleoíndios amazônicos, dos quais derivaram as principais tribos indígenas do país.

Pouco, no entanto, se conhece sobre esse período. As primeiras informações sobre os hábitos dos indígenas só vieram à luz com o início da colonização portuguesa, a começar pelas observações feitas na Ilha de Santa Cruz pelo escrivão Pero Vaz de Caminha, da esquadra de Pedro Álvares Cabral, em sua famosa **Carta a El Rei D. Manuel**.

Um pouco mais tarde, entre 1560 e 1580, o padre José de Anchieta detalhou melhor as plantas comestíveis e medicinais do Brasil em suas cartas ao Superior Geral da Companhia de Jesus. Descreveu em detalhes alimentos como o feijão, o trigo, a cevada, o milho, o grão-de-bico, a lentilha, o cará, o palmito e a mandioca, que era o principal alimento dos índios. Anchieta citou também verduras como a taioba-roxa, a mostarda, a alface, a couve, falou das frutas nativas como a banana, o marmelo, a uva, o citrus e o melão, e mostrou a importância que os índios davam às pinhas das araucárias.

Das plantas medicinais, especificamente, Anchieta falou muito em uma "erva boa", a hortelã-pimenta, que era utilizada pelos índios contra indigestões, para aliviar nevralgias e para o reumatismo e as doenças nervosas. Exaltou também as qualidades do capim-rei, do ruibarbo-do-brejo, da ipecacuanha-preta, que servia como purgativo, do bálsamo-da-copaíba, usado para curar feridas, e da cabriúva-vermelha.

Outro fato que chamou a atenção do missionário foi a utilização dos timbós pelos índios, especialmente da espécie *Erythrina speciosa*, Andr. O timbó, de acordo com o **Aurélio**, é uma "designação genérica para leguminosas e sapindáceas que induzem efeitos narcóticos nos peixes, e por isso são usadas para pescar. Maceradas, são lançadas na água, e logo os peixes começam a boiar, podendo facilmente ser apanhados à mão. Deixados na água, os peixes se recuperam, podendo ser comidos sem inconveniente em outra ocasião".

Quase tudo que se sabe da flora brasileira foi descoberto por cientistas estrangeiros, especialmente os naturalistas, que realizaram grandes expedições científicas ao Brasil, desde o descobrimento pelos portugueses até o final do século XIX. Essas expedições tinham o intuito de conhecer e explorar as riquezas naturais do país, conhecer a geologia e a geografia do Novo Mundo, bem como determinar longitudes e latitudes para a elaboração de mapas.

Essas aventuras empreendidas pelos naturalistas, inclusive alguns brasileiros, contribuíram sobremaneira para a descrição de milhares de espécies de plantas e animais do Brasil. Conheça algumas dessas expedições:

**1501-1570** – Américo Vespúcio (italiano, 1454-1512), Thevet (francês) e Jean de Léry (francês, 1534-1611): Foram os primeiros a explorar a fauna e a flora do país, descrevendo, de acordo com uma citação do pesquisador Newton Freire-Maia, "plantas e animais, os esquisitos frutos dos trópicos e as aves vistosas de nossas florestas". Léry,

pastor calvinista e escritor, publicou o livro **Narrativa de uma viagem feita à terra do Brasil também dita América** (1578).

1638-1644 – Jorge Marcgrave (alemão, 1610-1644) e Guilherme Piso (holandês): Vieram a convite de Maurício de Nassau, em 1638, para estudar a fauna e a flora brasileiras. Marcgrave construiu o primeiro observatório astronômico da América (1639). Publicaram na Europa o livro **História natural do Brasil** e descreveram de forma detalhada os hábitos dos brasileiros em relação ao uso das plantas medicinais, especialmente os chás e unguentos receitados pelos curandeiros negros, mulatos e caboclos — os quais, mais do que os pajés indígenas, ensinaram aos europeus suas receitas naturais.

1783-1792 – Alexandre Rodrigues Ferreira (brasileiro, 1756-1815): Ficou conhecido pelo cognome de "Humboldt brasileiro". Realizou extensas investigações em todos os ramos das ciências naturais, enviando um grande número de manuscritos e espécimes botânicos, zoológicos e mineralógicos para o Real Museu da Ajuda, em Portugal. Boa parte de sua obra foi pilhada pelos franceses em 1808, durante a invasão de Portugal pelas tropas de Junot, marechal do exército de Napoleão.

1800 – Friedrich Heinrich Alexander, o Barão von Humboldt (alemão, 1769-1859): Na companhia de outro naturalista, o francês Aimé Bonpland, Humboldt viajou entre 1799 e 1804 por vários países latinos (Venezuela, Cuba, Brasil, Colômbia, Equador, Peru e México). Na sua jornada coletou material suficiente para escrever 30 volumes da monumental obra **Voyage aux régions équinoxiales du nouveau continent, fait en 1799, 1800, 1801, 1802, 1803 et 1804**. Nessa obra, descreve várias espécies de plantas brasileiras.

1816-1821 – Hyppolyte Taunay (francês): Preparador do barão e naturalista Georges Cuvier, veio ao país em 1816 com a finalidade de coletar espécimes vegetais para o Jardin des Plantes, de Paris. Em parceria com o historiador francês Jean Ferdinand Denis (1798-1890), publicou um livro sobre o Brasil, em 1822.

1816-1822 – Augustin François César Provençal de Saint-Hilaire (francês, 1779-1853): Botânico, ficou no Brasil entre 1816 e 1822, percorrendo os estados do Rio de Janeiro, Espírito Santo, Minas Gerais, Goiás, São Paulo, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Conheceu as nascentes do Jequitinhonha e do São Francisco até Rio Claro. Viajou a cavalo ou em lombo de burro, em caminhos muitas vezes abertos com facão por seus acompanhantes escravos. Nos sertões, acabou servindo como médico para diversas comunidades, pois conheceu inúmeras plantas medicinais pelo país. Coletou cerca de 7 mil espécies vegetais e publicou mais tarde os livros **Plantas usuais do povo brasileiro** (1824), **História das plantas mais notáveis do Brasil e do Paraguai** (1824) e **Flora do Brasil Meridional** (1825), obras até hoje consultadas na biblioteca de botânica da Universidade de Paris. **Leia um texto de Saint-Hilaire.**

1817-1835 – Johann-Baptist von Spix (zoólogo alemão, 1781 — 1827) e Karl Friedrich von Phillip Martius (botânico alemão, 1794-1868): Chegaram ao país em 1817, junto com outro naturalista, o austríaco Johann von Natterer (1787-1843). Faziam parte de uma comissão de naturalistas que acompanhou a duquesa Leopoldina d'Áustria, que se tornou a primeira imperatriz do Brasil ao se casar com D. Pedro I. Estudaram profundamente a fauna e a flora brasileira, descobrindo espécies novas. Spix publicou os livros **O desenvolvimento do Brasil desde o descobrimento até o nosso tempo** (1821) e **Viagem pelo Brasil** (1823-1831). Martius publicou quase dez livros sobre o Brasil. De botânica, especificamente, foram dois: **Gêneros e espécies de palmeiras** (1823-1832) e a

monumental **Flora brasiliense** (1840-1868). Spix e Martius voltaram para a Europa em 1820, enquanto Natterer ficou até 1835.

**1822-1829** – Georg Heinrich von Langsdorff (alemão, 1774-1852): Médico e naturalista, passou pela primeira vez pelo litoral brasileiro em 1803, em viagem de circunavegação. Voltou ao Rio de Janeiro em 1813, como cônsul da Rússia. Em 1824, iniciou uma série de viagens pelo Brasil patrocinadas pelo czar Alexandre I, para as quais contratou o artista Johann Moritz Rugendas (1802-1859), o biólogo Georg Freyriss (1789-1825) e o botânico Ludwig Riedel (1790-1861). Entre 1824 e 1825, esteve na província de Minas Gerais, onde Rugendas abandonou a expedição. Entre 1825 e 1829, acompanhado pelos artistas franceses Aimé-Adrien Taunay (1803-1828) e Antoine Hercule Florence (1804-1879), que substituíram Rugendas, além do mesmo grupo de cientistas, o barão de Langsdorff empreendeu uma viagem ao Amazonas. A viagem terminou tragicamente, com a morte do jovem Taunay, afogado no Rio Guaporé, e a loucura de Langsdorff, aparentemente provocada por febres tropicais. Além dos desenhos e manuscritos, o acervo remetido para a Rússia durante a viagem incluía cerca de 100 mil amostras de espécies da flora tropical.

**1825-1830 e 1835-1880** – Peter Wilhelm Lund (dinamarquês, 1801-1880): Estudou a fauna e a flora, mas suas pesquisas eram predominantemente de ordem paleontológica. Decidiu morar no Brasil, em Lagoa Santa (MG), por causa do clima, pois o frio das margens do Báltico prejudicava sua saúde.

**1832-1836** – Charles Darwin (inglês, 1809-1882): Viajando ao redor do mundo a bordo do **Beagle**, entre 1831 e 1836, ficou pouco mais de quatro meses no Brasil. Na ida da viagem, em 1832, passou algumas horas do dia 20 de fevereiro na Ilha Fernão de Noronha (atual Fernando de Noronha), 18 dias em Salvador (29 de fevereiro a 18 de março) e três meses no Rio de Janeiro (4 de abril a 5 de julho). Na volta, percorreu novamente a costa brasileira, passando por Salvador (1º a 5 de agosto) e Recife (12 a 19 de agosto). Apesar de não poupar críticas à miséria e à condição dos escravos no Brasil, Darwin fez um relato emocionado sobre as florestas da América. **Leia um trecho do relato de Darwin.**

**1848-1859** – Alfred Russel Wallace (inglês, 1823-1913) e Henry Walter Bates (inglês, 1825-1892): Co-descobridores da Teoria da Evolução, de Charles Darwin, os naturalistas chegaram juntos ao Pará em 1848 e tomaram rumos diferentes. Bates seguiu pelos rios Negro e Solimões, onde estudou a fauna e um pouco da flora, morando durante oito anos no vilarejo de Tefé. Retornou para a Inglaterra em 1859, levando uma coleção de 14.712 espécies de animais e vegetais, muitas delas novas para a ciência. Publicou o livro **The naturalist on the river Amazonas** (1863), traduzido para o português em 1944, no qual descreve muitas ervas medicinais usadas pelas populações ribeirinhas do Solimões. Wallace ficou no país somente até 1852, viajando por outros rios da Amazônia, mas perdeu sua valiosa coleção na saída do país, depois que seu brigue (embarcação de dois mastros), chamado **Helen**, sofreu um incêndio e naufragou próximo à cidade de Belém.

**1852-1897** – Fritz Müller (alemão, 1821-1897): Emigrou para o Brasil, indo morar em Blumenau, onde se dedicou à agricultura e à descrição de inúmeras espécies de plantas, peixes e crustáceos. Manteve correspondência assídua com Haeckel e Darwin, que o considerava "o príncipe dos observadores". É criador de um conceito importantíssimo para a genética e a teoria da evolução, o da ontogenia: "A ontogenia, ou desenvolvimento do indivíduo, é a recapitulação breve e rápida da filogenia, ou desenvolvimento genealógico da espécie à qual ele pertence".



1863-1866 – Eugênio Warming (dinamarquês): Morou por três anos em Lagoa Santa (MG), onde estudou muito a vegetação do cerrado. De volta à Europa, publicou os livros **Lagoa Santa: Contribuição para a geografia fitobiológica** (1892), traduzido para o português em 1908 por Alberto Loefgren, e **As comunidades vegetais** (1895), primeiro livro de ecologia do mundo.

1865-1866 – Jean-Louis Rodolphe Agassiz (suíço, 1807-1873): Também foi discípulo de Cuvier em Paris, depois fixou residência nos Estados Unidos. Veio ao Brasil na **Thayer Expedition**, financiada pelo milionário americano Nathaniel Thayer. Estudou principalmente a fauna ictiológica da Amazônia, encontrando 1.800 novas espécies de peixes — mais do que as conhecidas no Atlântico, o dobro das do Mediterrâneo e dez vezes mais do que as espécies que Lineu conhecia em todo o mundo. Publicou diversos livros sobre o Brasil, entre eles **História física do vale do Amazonas**, **Geografia do Brasil** e **O Rio Amazonas** (1867) e ainda **Uma viagem pelo Brasil** (1868).

1884-1907 – Emile Auguste Goeldi (suíço, 1859-1917): Chegou ao Brasil para trabalhar no Museu Nacional do Rio de Janeiro, a convite do governo imperial. Com a queda da monarquia, transferiu-se para Belém, onde fundou o Museu Goeldi (1900), de história natural, rebatizado em 1931 por Museu Paraense Emílio Goeldi. Viajou pela região estudando a fauna amazônica e realizando expedições arqueológicas. Colaborou também nos trabalhos relativos à questão de limites do Brasil com a Guiana Francesa. Voltou para a Suíça em 1907, onde faleceu dez anos mais tarde. Entre suas obras estão **Aspectos da natureza do Brasil**, **Maravilhas da natureza da Ilha de Marajó** e **Álbum das aves amazônicas** (1900-1906).

**Leia um trecho de *Flora brasiliensis*.**

### **Martius e sua *Flora brasiliensis***

O botânico alemão Karl Friedrich von Phillip Martius nasceu em Erlange, atual Alemanha, em 1794. Aos 23 anos, durante o curso de medicina, optou pelo estudo da botânica relacionada à medicina. Veio para o Brasil custeado pelo governo de seu país. Aqui estudou, coletou mais de 15 mil amostras de espécies da flora nativa, e as descreveu cientificamente, sendo descobridor de 160 novos gêneros e 5.689 novas espécies de plantas. Voltou para a Alemanha em junho de 1820.

Sua grandiosa obra ***Flora Brasiliensis***, importantíssima para o estudo da botânica e da química farmacêutica do Brasil, foi escrita em 40 volumes, rica e detalhadamente ilustrados por 3.811 estampas feitas pelos melhores desenhistas da época.

Catalogou e classificou inúmeras plantas medicinais, conhecidas e usadas pelo povo brasileiro no século 19, em seu livro ***Systema de matéria médica vegetal brasileira***. Para chegar à redação final deste livro, o autor reuniu três séculos de conhecimentos sobre a flora brasileira em 90 títulos de autores e idiomas diferentes.

Sua preocupação nessa obra era fornecer informações confiáveis e precisas para que os poucos médicos existentes no Brasil pudessem usar as plantas nativas, em vez de importar remédios da Europa.

Martius sistematizou as plantas medicinais brasileiras usando três critérios: nome da família a que pertence a planta, o princípio ativo dominante (conhecido na época) e a

grafia dos nomes das plantas, que algumas vezes aparecem escritos com nome popular. Os remédios caseiros também foram incluídos em sua classificação.

Confira alguns trechos do livro **Systema de matéria médica vegetal brasileira**:

"É mais eficaz uma planta usada fresca, colhida na época certa e a parte certa, do que seca e guardada por anos nas gavetas das boticas. Tenho toda a confiança que o progresso da medicina está também apoiado na doutrina do medicamento específico, e quanto mais estudarmos o valor medicinal das espécies, melhor trataremos da cura das doenças."

"As suas virtudes (dos remédios caseiros) somente serão acreditáveis pela continuação da sua fama entre os habitantes. Por isso considerarei não haver razão para deixá-los fora deste trabalho, até para que possam ser apreciados por analogias com outros remédios, e que muitas vezes, na falta do principal, tornam-se extremamente úteis."

"Muito se engana quem acredita que todas as plantas medicinais brasileiras de que o povo faz uso foram indicadas pelos índios. Pelo menos metade delas foram indicadas pelos colonos e pelos habitantes pretos. E aos índios, poucas perguntas fizemos a respeito do uso de plantas medicinais. Os que sabem são, na grande maioria das vezes, velhos e mulheres velhas que fazem as vezes de médicos, mas sujeitos a tradições obscuras."

"Um grande número das plantas mencionadas de fato já era de conhecimento e uso dos índios brasileiros, em consequência de suas virtudes medicinais. Tais como: as espécies falsas e verdadeiras de ipecacuanha, a contra-erva, a spigelia, o bálsamo de copaíba, a resina de jataí das espécies de Himenea, as sementes de anda e de urucum."

"Reunidas todas as plantas, terá o médico à sua disposição como que legiões inteiras preparadas para combater as moléstias, e até mesmo será tal a superabundância de remédios, e os seus diversos princípios ativos, que antes por excesso do que por falta terá o colega de pensar para decidir o que receitar. É por meio da observação do período e forma de colheita que nasce o conhecimento de que os médicos precisam para distinguir e conhecer as circunstâncias em que as plantas devem ser colhidas e usadas, assim como é feito pelos médicos europeus."

### **Algumas plantas medicinais descritas por Martius**

**Assa-peixe:** *Boehmeria caudata*, erva usada em banhos contra as dores de hemorróidas e *Pilea muscosa*, planta musgosa com espinhos em forma de dardos, usada na Bahia contra a disúria (dificuldade para urinar).

**Umbaúba:** Planta do gênero *Cecropia*, da família das moráceas. Conhecida também por ambaíba ou ambaúba. O suco da *C. peltata* (amabitinga) é refrigerante, empregado (com leite ou cozido com cevada e açúcar) contra a diarreia e a gonorréia.

**Aguara ciunha-açu ou jacua-acanga:** *Tiaridium indicum*, planta usada como desobstruente e mundificante (purificante), empregada nas feridas, e úlceras e outras afecções cutâneas provenientes do calor.

**Cipó-chumbo:** Do gênero *Cuscuta* (*C. racemosa* Humboldt, *C. umbellata* e *C. miniata* Martius), o suco dessa planta é usado contra irritações pulmonares, tosses com

expectoração sangüínea e rouquidão. A planta dessecada é colocada em feridas. Contém mucilagem e tanino.

## China

A sabedoria milenar da China inclui um vasto conhecimento sobre as plantas. Os chineses, já em tempos remotos, classificavam as plantas de acordo com seu uso na alimentação e na fitoterapia. Os taoístas tinham grande devoção à natureza, prezavam a harmonia e o respeito a tudo o que é vivo. Eles tinham como base filosófica e religiosa a completa solidariedade entre o homem e a natureza.

Na culinária, a China acabou sendo uma grande escola para o Oriente e, mais tarde, para o Ocidente. Os chineses sempre foram hábeis na criação de novos pratos, repletos de criatividade, temperos e condimentos inusitados para os tempos antigos, como o gingibre, o alho e as sementes de gergelim.

Na China Antiga, a medicina era caracterizada por uma riqueza excepcional quanto aos detalhes. Para os chineses, o número cinco tinha um simbolismo especial, pois caracterizava o Universo com seus cinco elementos (metal, madeira, fogo, terra e água) e com os cinco principais órgãos do corpo humano (coração, pulmões, rins, fígado e baço). Além disso, faziam relações entre as plantas, cores e os órgãos do corpo humano.

Os historiadores costumam dizer que os chineses eram mais próximos da sabedoria do que da ciência. Os documentos médicos mais antigos de que temos notícia são dos chineses, que, já por volta de 3700 a.C., diziam em seus tratados de medicina que para cada doença havia uma planta que seria seu remédio natural.

A primeira farmacopéia chinesa teria sido escrita por Shen Nung, um imperador sábio que viveu entre 3700 e 2600 a.C. O imperador foi o primeiro a preparar os extratos de ervas, chegando a fazer ensaios e análises da composição, dos efeitos e das propriedades dos extratos, que eram dados com precaução aos doentes. Seu trabalho foi registrado em um livro preservado até hoje, o "*Ervanário de Shen Nung*". Diz a lenda que o imperador podia observar com facilidade o que acontecia em seus órgãos, especialmente quando tomava algum de seus preparados de ervas, porque tinha o abdômen transparente.

Nos dias de hoje, a medicina chinesa mostra-se ainda muito rica no que diz respeito ao uso das plantas na saúde. Muitas das ervas de alto poder cosmético que estão sendo estudadas e usadas atualmente são provenientes da China e já eram usadas havia algum tempo por aquele povo.

A medicina chinesa influenciou muito, de início, a medicina japonesa. Esta acabou, mais tarde, trilhando seu próprio caminho, sempre com a prevalência do uso de produtos vegetais e animais nos processos terapêuticos. Por fim, os japoneses – que catalogaram mais de 800 variedades de ervas em suas práticas terapêuticas – contribuíram para influenciar a medicina do Ocidente.

## Egito

A civilização egípcia teve seu apogeu em mais ou menos 3000 a.C. Já nessa época os egípcios tinham uma alimentação elaborada. Ao que parece, foram eles que inventaram a forma moderna de preparar pães e, nas grandes comemorações, chegavam a apresentar mais de 40 tipos, feitos com trigo, leite, ovos, mel e outros ingredientes.

Os governos do Antigo Egito deixaram registrados nos papiros a especial atenção que davam à alimentação. Os alimentos eram quase sempre preparados de forma ritualística e as refeições constituíam momentos muito especiais, onde todas as pessoas se reuniam, discutiam assuntos e comiam calmamente.

Essa característica peculiar pode ser comprovada pelas inscrições nas paredes das tumbas, feitas de forma cuidadosa, mostrando grandes recipientes cheios de alimentos, sempre ligados a símbolos espirituais. Na prática, os egípcios construíram câmaras especiais em homenagem aos seus deuses, onde eram colocadas oferendas de alimentos como grãos, bebidas e ervas de alta qualidade.

No Antigo Egito, a medicina sempre esteve vinculada à astrologia, e havia uma forte relação entre as plantas medicinais, planetas e signos correspondentes. Os egípcios utilizavam as plantas condimentares de muitas formas, deixando-as até mesmo nas tumbas dos faraós e personalidades importantes para que estes fizessem uma viagem segura aos outros planos de existência.

São comuns as citações dos papiros relatando a adoração que o povo tinha pelas plantas. O mais famoso deles é o *Papiro Ebers*, datado de 1550 a.C., que contém centenas de fórmulas mágicas e remédios populares usados na época. Esse papiro está exposto no Museu de Leipzig, na Alemanha, e contém uma coletânea de aproximadamente 125 plantas, entre elas o anis, a alcaravia, a canela, o cardamomo, a mostarda, as sementes de gergelim, o acafrão e as sementes de papoula.

A história da aspirina também pode ser traçada a partir do Antigo Egito, onde se combatiam inflamações com um extrato obtido da casca do salgueiro. Esse extrato é que, mais tarde, permitiu a síntese do ácido acetilsalicílico – lançado comercialmente pela empresa alemã Bayer, em 1899, com o nome de aspirina.

Na civilização egípcia, a cosmética também atingiu o nível de arte, voltada exclusivamente para engrandecer a beleza e o refinamento exótico que já reinava em todo o povo. Nos grandes templos, as essências perfumadas e os incensos eram oferecidos diariamente como presentes aos deuses para que estes, por sua vez, mantivessem a proteção sobre o grande faraó e todo o seu povo.

As mulheres dessa época já dispunham de grande quantidade de elementos para seu embelezamento, o qual era extremamente valorizado em todos os estratos da sociedade. Óleos e bálsamos perfumados eram dispersos no corpo ou misturados ritualisticamente em banhos.

Muitas plantas eram cadastradas como elementos ricos de promoção do bem-estar físico, tais como a camomila, que era usada em óleos de massagem para acalmar dores musculares ou simplesmente para se obter um profundo relaxamento. Suas flores eram dispersas também nas águas mornas das banheiras, proporcionando momentos únicos de prazer.

De acordo com o historiador e egiptólogo francês Pierre Montet, os cuidados com a aparência física tiveram seu auge no reinado dos Ramsés (por volta de 800-700 a.C.). Nesse período, era comum banhar-se em águas perfumadas pelo menos de manhã e antes das principais refeições. Os habitantes tinham o hábito de despejar a água sobre a cabeça e ficar dentro de uma bacia com areia e ervas aromáticas purificadoras.

Juntavam, então, substâncias dissolventes das gorduras da pele, provavelmente contendo cinzas e argila.

A toalete diária era usada com requinte, e havia uma preocupação excessiva com o asseio geral e com a maquiagem. As mulheres costumavam pintar ao redor dos olhos fazendo com que parecessem mais alongados. A tinta tinha ações anti-sépticas eficazes, que, além de embelezar, impediam o desenvolvimento de inflamações nos olhos, tão comuns naquela época.

Os cabelos, por sua vez, eram perfumados com essências nobres. Os cabeleireiros eram hábeis em inventar penteados exuberantes, criar tinturas únicas e produzir bonitas perucas coloridas. Além de tudo isso, eram correntes ainda os cuidados com as unhas dos pés e das mãos e o uso de verniz para cobri-las.

Os egípcios preocupavam-se muito com o odor de seus corpos e, além de perfumes diversos, costumavam fazer uma mistura de terebentina e incenso contra os cheiros fortes do suor. Essa preocupação deu origem ao desenvolvimento da arte da perfumaria. No reinado da rainha Cleópatra, amante do imperador romano Júlio César, o Egito era salpicado de perfumes raros e delicados, feitos à base de ingredientes exóticos que eram trazidos de outras regiões do Oriente.

A rainha Cleópatra obrigava suas servas a espalhar diariamente em todo o seu corpo determinados aromas que, por fim, acabaram seduzindo o grande general romano Marco Antônio, que se tornou seu marido. Existiu na época um perfume especial chamado de "cyprinum", feito com o óleo essencial extraído das flores da hena.

Outra rainha apaixonada pelos óleos e aromas foi Hatshepsut, da 18ª Dinastia, que esfregava em suas pernas uma loção à base de mirra para perfumá-las.

O olíbano também era tido em alta consideração e usado no Egito em perfumes, fragrâncias ambientais, fumigações, incensos e receitas médicas. Conta a história que o olíbano era proveniente da Terra de Punt, atual Somália. Um conhecido cosmético antigo para tratar das rugas era um creme feito à base de olíbano, cera, óleo de moranga fresca e grama ciperácea.

## Europa/Idade média

Com a queda de Alexandria, até então o empório de especiarias mais famoso do Oriente, a Europa saiu do domínio do Império Romano e entrou na Idade Média, muitas vezes chamada de Idade das Trevas. Nessa época, a Europa Medieval sofreu uma forte mudança dos hábitos alimentares. Os vegetais passaram a ser muito pouco consumidos, dando-se preferência para as carnes, os pães e as frutas. Contudo, há algumas citações de condimentos que ainda permaneceram na culinária nesse período. Eram empregados sobretudo para disfarçar o forte salgado das carnes em conserva, além de servirem de recheios, refogados e decoração de pratos culinários.

O conhecimento das ervas e dos condimentos ficou retido nas mãos dos religiosos, que os utilizavam apenas para a medicina e a prática espiritual. As especiarias antes usadas na alimentação foram praticamente esquecidas, devido ao seu alto preço no mercado, que as tornava um artigo de luxo. Os religiosos acreditavam que esses produtos eram oriundos do Jardim do Éden, do Paraíso. Isso porque a origem dos melhores condimentos era

sempre um mistério, provocando as mais diversas especulações, histórias fantásticas e lendas, que tentavam explicar de alguma forma sua procedência.

Para ilustrar isso, no século XVI, Bartholomeu de Glanville, um enciclopedista inglês, acreditava que a pimenta-do-reino era resultante do chamuscamento da pimenta-branca no fogo. De acordo com ele, a pimenta-branca era o fruto de uma árvore que nascia numa grande floresta próxima às montanhas dos Cárpatos, cheia de serpentes; dizia ainda que o fogo havia expulsado as cobras para que as pimentas pudessem ser colhidas, escurecidas então pelo fogo!

De qualquer forma, foi o trabalho minucioso dos religiosos dos grandes mosteiros que permitiu que o conhecimento das plantas pudesse ser passado para as gerações seguintes. Dentre outras coisas, os monges cultivavam as ervas em hortos e passavam grande parte do tempo fazendo cópias de manuscritos antigos que guardavam a história e a utilização das plantas medicinais.

Na Idade Média, as plantas seguiram seu uso na beleza, restringindo-se porém sua conotação mística. Nessa época, as folhas de salsa eram usadas para fazer crescer os cabelos, curar a caspa e eliminar piolhos. Além disso, eram empregadas na pele do rosto para clarear e eliminar sardas.

Também era muito conhecido o uso da alfazema, para limpar e perfumar os dedos engordurados de carne. Sua infusão era colocada em potes charmosos nas mesas de refeição logo após os grandes banquetes. Esse costume estendeu-se até o começo do século XX e abriu um grande espaço para a utilização dessa planta em diversos produtos.

Apesar de o mundo estar passando por um período sombrio para a cultura e a ciência, o imperador dos francos e lombardos, Carlos Magno (768-814 d.C.), fez uma interessante definição do que era para ele uma erva aromática: "...é a amiga do médico e o prazer do cozinheiro". Sua atuação foi ainda maior quando ordenou que todas as "plantas úteis" passassem a ser cultivadas nas hortas imperiais da Alemanha.

## Europa/Renascimento

Com o fim da Idade Média e o início do Renascimento, por volta de 1500 d.C., a botânica deu um grande salto, pois as plantas voltaram a ser catalogadas em grandes arquivos. Muitas preciosidades antigas haviam sido destruídas na época da Inquisição, principalmente com os incêndios provocados em diversas bibliotecas secretas. O que sobrou da Idade Média foram apenas retalhos de uma grande história mágica e científica.

No século XVI, um suíço chamado Philippus Aureolus Theophrastus – mais tarde conhecido como Paracelso – viajou por toda a Europa à procura de plantas e minerais, mas principalmente ouvindo feiticeiros, curandeiros e parteiras. Para grande escândalo das pessoas cultas, ele não escrevia suas observações em latim, mas em linguagem comum, e tinha a audácia de comparar importantes estudos médicos com a sabedoria popular.

Paracelso, fundador da alquimia, foi o precursor dos conceitos modernos da influência cósmica sobre as plantas e suas relações com os quatro elementos – água, terra, fogo e ar. A botânica secreta de Paracelso até hoje exerce grande atração sobre estudiosos do assunto e foi base, juntamente com a filosofia teosófica, para o desenvolvimento dos

conceitos biodinâmicos da agricultura antroposófica, elaborados mais tarde por Rudolf Steiner.

No final da Idade Média, os europeus haviam entrado em decadência em relação aos hábitos de higiene. Começou uma fase ascética, em que os cuidados com a alma inibiram o gosto pelo tratamento e pela beleza física. Nesse período, no entanto, houve a maior evolução da arte da perfumaria, que era necessária para disfarçar o mau cheiro e hálito das pessoas.

Um famoso creme de beleza feito à base de polpa de maçã e folhas de alecrim, denominado "pomatum", surgiu nessa época e se tornou muito popular por volta do século XVI na Europa.

Com o fim da Idade das Trevas, muitos estudiosos, a exemplo de Paracelso, voltaram a se dedicar de corpo e alma ao estudo da botânica, medicina e beleza. O médico e astrólogo inglês Nicholas Culpeper (?-1654) desenvolveu estudos vastos que atravessaram os tempos até chegar a nós. Ele afirmava, incondicionalmente, que os condimentos eram capazes de curar todos os tipos de doenças com seus potentes óleos essenciais. Dentre outras coisas, dizia que as pimentas, quando misturadas ao nitrato, eram capazes de fazer desaparecer as manchas, as marcas e o descoloramento da pele.

Na França, o ponto forte foi o desenvolvimento da perfumaria. Por volta de 1379, em Paris, as monjas da Abadia de Saint-Juste criaram a famosa Água de Carmen, elaborada à base de folhas de erva-cidreira, limão, noz-moscada e cravo-da-índia.

Na Grã-Bretanha, a família anglo-galesa Tudor, que reinou de 1485 a 1603, tinha grande devoção às ervas e plantas. A dedicação aos estudos das ervas e aromas é hoje um ponto muito forte da atual Inglaterra, que herdou muitos conhecimentos importantes de seus ancestrais. Nessa região desenvolveram-se exímios jardineiros, com lindos projetos de jardins, que envolviam plantas aromáticas perenes, como o alecrim, o tomilho, a lavanda e o hissopo. Essas plantas eram utilizadas na preparação de apetitosas saladas, feitas com folhas, flores e frutos, frescos ou desidratados.

## Europa/Idade moderna

Na Idade Moderna, a história dos condimentos foi marcada por muito sangue, guerras e lutas pelo poder e monopólio. Os países do continente europeu estavam cansados dos altos preços das especiarias e saíram em busca de novas partes do mundo. Afirmam alguns historiadores que foi o alto preço da pimenta-do-reino no mercado europeu que estimulou a expedição do navegador português Vasco da Gama, assim como a inveja do poder de Veneza foi o motivo pelo qual Espanha e Portugal saíram em busca do cravo-da-índia, do gengibre, da noz-moscada e da pimenta-do-reino.

A quebra do monopólio veneziano, portanto, se iniciou com as grandes navegações. Assim, os portugueses e espanhóis, quando encontraram o caminho que levava às Índias, fizeram chegar ao continente europeu muitos condimentos exóticos, que logo se espalharam por várias regiões, incorporando-se à culinária de muitos povos.

Mas foi um explorador francês, de nome Pierre Poivre (1719-1786), que definitivamente acabou com o poderio dos comerciantes do Oriente. Pesquisador exímio de especiarias, fez muitas viagens pelo mundo e acabou alcançando a Ilhas Maurício, onde encontrou milhares de sementes de noz-moscada e de muitas outras espécies. Conclusão: os

condimentos se espalharam velozmente pela Europa, os preços no mercado baixaram e, enfim, as plantas aromáticas se tornaram disponíveis para todas as classes sociais. Foi o início da popularização dos condimentos.

Nessa época, a alimentação era considerada monótona e desinteressante e as especiarias acabaram tendo um papel importante na inovação de sabores e aromas, em todas as cozinhas. Não se pode negar que os condimentos exerceram grande influência na cozinha européia, pois é muito difícil imaginar uma **paella** espanhola sem açafrão, um **goulash** húngaro sem a páprica ou ainda um **steak au poivre** francês sem a pimenta-do-reino.

## Grécia

As plantas da Europa, mais precisamente da região mediterrânea, influenciaram de forma considerável os hábitos alimentares e terapêuticos de algumas civilizações. A primeira a receber essa influência foi a civilização grega, com a introdução na dieta de condimentos que nasciam de forma espontânea nos campos, vales e montanhas, como o alecrim, o manjerição, a manjerona e a salsa.

As especiarias trazidas da Índia e de outras civilizações distantes também tiveram um papel importante na culinária da Grécia Antiga, pois havia na época um intenso intercâmbio de produtos com o Oriente, por meio dos navegadores e comerciantes.

Para os gregos, as plantas aromáticas tinham o seu simbolismo: cada erva possuía um significado especial, como fidelidade, nobreza, amor e prazer. Esses conceitos mais tarde foram levados para a Europa Ocidental e para as cortes da França medieval.

A medicina da Grécia Antiga tinha um caráter mágico e sacerdotal, normalmente envolvida em fábulas e mitos. Os filósofos eram extremamente interessados no estudo do espírito e do corpo. Os hábitos de higiene corporal e mental eram sempre baseados no uso e experimentação de misturas das mais diversas plantas. As folhas de louro eram usadas tanto em banhos para limpar o corpo como na forma de incensos para purificar o ar dos grandes templos, permitindo a meditação profunda dos religiosos.

Os cuidados de saúde da população eram feitos em santuários de cura espalhados por todos os lugares que dispunham de banhos especiais, alamedas cobertas de flores, aromas diversos pairando no ar e músicas melodiosas que acalmavam os ânimos mais agitados. Nessa época, era comum o emprego de ervas na preparação de unguentos e bálsamos para massagear a pele dos heróis e guerreiros quando retornavam das batalhas. Era o caso, por exemplo, da alfazema, com seu perfume embriagador e delicado.

O filósofo Aristóteles (384-322 a.C.) e seu discípulo e amigo Teofrasto (370-286 a.C.) criaram o primeiro sistema científico de classificação botânica. De acordo com esse sistema, as plantas eram divididas segundo seu porte, em ervas, arbustos e árvores.

O historiador grego Heródoto (484-426 a.C.), conhecido como o Pai da História, descreveu em seus documentos diversos alimentos que eram conservados com vinagre e especiarias. Acreditava ele, por exemplo, que a utilização de flores secas de cardo-mariano teria o poder de coagular o leite para a fabricação de queijo.



A utilização de plantas medicinais nessa época era muito comum na alimentação e na aromatização de bebidas. Havia, por exemplo, um licor de água de rosas que era misturado com ervas aromáticas e ingerido após as refeições.

Nos escritos de Aristófanes, poeta cômico ateniense (meados de 450 a.C.) encontram-se citações de numerosos vegetais frescos e condimentos usados em sua época, a exemplo do alho, anis, cardo-mariano, rábano, tomilho e alho-porró. Hoje em dia, o cardo-mariano tem seu uso restrito à terapêutica.

No herbanário do médico grego e farmacologista Pedanius Dioscórides (512 d.C.) há informações sobre o uso de um óleo feito à base de lírios, que tinha o poder de melhorar a aparência da pele. Sua obra principal, *De matéria médica*, foi a fonte mais clássica para a terminologia da botânica moderna até o século 16. Outros cosméticos vegetais eram utilizados para esse fim, elaborados à base de acácia, tamareira, alfarrobeira, zimbro, romãzeira, palma, sicômoro, anêmona, assa-fétida, genciana, benjoim e outros, misturados a trigo, aipo, alho, cebola, pepino, melão e cevada.

## Índia

Uma das mais antigas civilizações, a Índia sempre teve sua medicina dirigida para o uso das plantas e dos produtos de origem natural. A sabedoria hindu está toda registrada nos Vedas, um acervo escrito em sânscrito. O Yajur-veda, que é uma das divisões dos Vedas, contém muitas informações voltadas para a medicina e sua ética, com a predominância do uso de ervas e produtos naturais.

Na Índia do ano 1000 a.C. encontramos o apogeu das ervas medicinais e mágicas. O principal objetivo da medicina hindu era prolongar a vida, e a principal fonte de conhecimento eram as ervas, filhas diletas dos deuses. Só podiam ser colhidas por pessoas puras e piedosas, e deviam crescer longe da vista humana e do pecado. Eram usadas basicamente de duas maneiras, uma para limpar o corpo e estimular as secreções e outra como sedativo.

Charoka, famoso médico indiano e profundo conhecedor da astronomia, dividiu a medicina em oito partes, uma delas dedicada ao rejuvenescimento. Dentro de seus estudos, Charoka divulgou mais de 500 remédios elaborados à base de plantas e os recomendou também para prolongar a vida e reduzir o peso em casos de obesidade.

A história da Índia também se mostra bastante rica em relação à utilização de condimentos e especiarias, empregados desde tempos imemoriais em dietas alimentares especiais para o tratamento e prevenção geral de doenças. No tempo do rei Asoka (273-232 a.C.), um dos grandes imperadores do país, os enfermeiros eram obrigados a ter um conhecimento aprofundado da arte culinária e do preparo de remédios.

É muito clara a relação direta existente entre a medicina e a alimentação nessa época. Esses conhecimentos e práticas curativas, pela importância que tiveram, foram a base sólida para a formação da medicina ayurvédica e da fitoterapia, hoje expandidas pelo mundo todo.

A Índia é um país que apresenta uma culinária muito diversificada, diferindo de região para região. É considerada a mais aromática de todas as culinárias do mundo, tendo como base a mistura de condimentos chamada de "masala". Os condimentos mais

comuns são o cominho, o cravo-da-índia, a canela, a mostarda em grão, a pimenta-do-reino, o açafraão, o cardamomo e o gingibre.

As preparações culinárias indianas são mundialmente conhecidas pelo seu caráter picante e bem-temperado, devido à grande utilização da pimenta, do gengibre e do caril, também conhecido por curry, que é elaborado pela mistura de vários condimentos. O caril acabou tendo sua fama espalhada também no Ocidente, incluindo o Brasil, onde poucos conhecem realmente sua completa composição.

Apesar de as pimentas serem ingredientes sempre presentes nos preparados, é bom lembrar que elas só foram realmente introduzidas no país no século XVI por mercadores portugueses.

Devido ao tamanho territorial e à diversidade de clima existente no país, indo do temperado ao tropical, a Índia sempre teve condições de cultivar diversas espécies aromáticas, que deram uma enorme contribuição culinária ao mundo. Essas espécies eram comercializadas em várias regiões do mundo pelos navegadores, mantendo essa tradição de exportação de seus produtos até a atualidade.

Para o hindu, a utilização apropriada e criteriosa dos condimentos é vista, ainda hoje, como uma arte complexa e especial. Em sua cultura, principalmente por ser um povo extremamente religioso, consideram o alimento um presente de Deus para a manutenção do corpo físico. Ocorre também o surgimento de lendas e histórias ao redor de algumas plantas, que acabaram se tornando um tabu para algumas sociedades. É o caso da cebola, do alho, do nabo e dos cogumelos, que não faziam parte da alimentação cotidiana das classes mais elevadas da sociedade indiana.

Outra curiosidade é que na Índia, após as refeições, tem-se por hábito mascar folhas de "paan", também conhecido por bétel, que atua como digestivo e calmante. Encontra-se à venda normalmente em forma de tabletes enriquecidos com substâncias exóticas como açafraão, almíscar, fumo socado com água de rosas e mesmo folhas de coca.

## Mundo árabe

A Arábia tem uma história marcante no que diz respeito aos condimentos. Muito de sua prosperidade foi baseado no comércio de especiarias, feito por enormes carregamentos para as regiões do Ocidente. A famosa história das *Mil e Uma Noites* é um rico arquivo de citações de diversas ervas condimentares de efeito afrodisíaco e com propriedades mágicas.

Os árabes introduziram e popularizaram no Ocidente muitos condimentos, tais como o anis, o cominho, a canela, a noz-moscada e outros, os quais acabaram se incorporando à culinária espanhola. As especiarias alcançavam altos valores no mercado da época e eram normalmente reservadas ao consumo das classes privilegiadas da sociedade. Uma libra de gengibre, por exemplo, valia uma ovelha. Com uma libra de cravos-da-índia era possível comprar uma vaca. Um saco de pimenta-do-reino, valiosíssima, chegava a valer a vida de um homem.

A medicina árabe, como em todas as outras civilizações antigas, também era ligada à religião. Dava-se também muita importância à higiene pessoal e eram rotineiros os banhos. De acordo com um dos versículos do Alcorão, a essência da vida era constituída por abluções, perfumes e orações.

As mulheres dos haréns do norte da África e do Oriente Médio, principalmente as turcas, perfumavam seus hálitos e eliminavam o odor desagradável do corpo com banhos e loções feitas com as sementes do feno-grego.

## Palestina e Babilônia

A tradição simbólica das plantas na Antiga Palestina sempre esteve vinculada a citações bíblicas e suas respectivas interpretações. O Antigo Testamento cita cerca de cem espécies de plantas, entre elas ervas, árvores e flores, utilizadas não só na alimentação, mas também na medicina – como a mandrágora – e de forma ornamental. Muitas dessas espécies eram usadas como condimentos para enriquecer o aroma e o sabor de pratos feitos nas cerimônias religiosas.

Podemos encontrar referências, por exemplo, da utilização do coentro, do alho, da cebola, do alho-porró, do açafrão, do cominho e da canela, entre outros. Na Antiga Palestina, cerca de 1.800 a.C., há outra referência bíblica: os descendentes de Abraão que rumavam a Canaã, conduzidos por Moisés, eram alimentados apenas pelo **maná**, que encontravam no deserto. **Maná** era o nome dado à resina da tamareira que, ao amanhecer, pendia como gotas de orvalho nas pedras e ervas, doces como o mel.

Para o povo judaico, o alimento desempenha até os dias de hoje função muito importante nas cerimônias religiosas, apresentando um rico simbolismo. É interessante notar que os hábitos e preceitos alimentares judaicos influíram muito na formação de preconceitos gastronômicos em várias partes do mundo.

Na civilização judaica antiga, os sacerdotes acreditavam num Deus único e não havia lugar para superstições. A higiene era um fator importante e definida pela Lei Mosaica, que ditava preceitos da época. Com seus conhecimentos, os judeus deixaram um rico legado no que diz respeito à higiene e à medicina preventiva. Eram comuns também os banhos purificadores e ritualísticos, com o uso abundante de plantas e aromas.

Os perfumes eram imensamente apreciados e usados com reverência não só pelos religiosos, mas também por toda a população. Em descobertas recentes, foi encontrado no mar Morto, juntamente com os famosos manuscritos, um frasco intacto de bálsamo perfumado.

Na Babilônia, uma das mais conhecidas referências do uso de plantas medicinais está ligada ao rei Nabucodonosor, que mandou construir os Jardins Suspensos – a 7ª Maravilha do Mundo Antigo. De acordo com registros históricos, Nabucodonosor teria ordenado a plantação de alecrim e açafrão nos jardins, junto com rosas.

## Roma

Em Roma, a presença das plantas medicinais e aromáticas também foi marcante. Pode-se dizer até que foram os romanos que definitivamente deram aos condimentos seu verdadeiro papel na culinária. Apesar de algumas civilizações terem ensaiado seu uso, foram os romanos que mais utilizaram os condimentos e ervas na cozinha. Além disso, eles estavam por todos os lados: nos pratos, na decoração, nas bebidas, nos incensos etc. Guirlandas de ervas aromáticas eram primorosamente elaboradas para enfeitar as festas e os banquetes, acreditando-se que isso evitaria a ressaca, tão típica daqueles excessos.

Na concepção do poeta latino Ovídio (meados de 20 a.C.), os primeiros alimentos do homem foram as ervas. Os escritos filosóficos antigos mostravam quão íntima era a relação do homem com a natureza.

As anotações do naturalista e escritor latino Plínio (século I d.C.) mencionam algumas plantas que eram cultivadas em hortas e consumidas na alimentação da época. Dentre elas, podemos destacar a cebola, a sálvia, o tomilho, o alho, o coentro, o manjeriço, o anis, a mostarda, a salsa, a hortelã, a pimenta-do-reino, o cominho, as sementes de alcaravia e de papoula.

Com a queda de Roma no século 5 d.C., o mundo islâmico passou a dominar o comércio do Oriente. Foi Avicena (980-1037), um renomado médico do Oriente, quem descobriu o método de destilação para extrair os óleos essenciais das plantas aromáticas, além de ter sido fundador de um sistema único de medicina, que depois se espalhou pelo mundo inteiro.

Em Roma, a medicina antiga foi formada com base na grega, absorvendo muitos de seus conhecimentos. Nos primeiros anos da era cristã, o famoso botânico e herborista Dioscórides divulgou muitos trabalhos sobre o poder curativo das plantas. De acordo com eles, há informações sobre um famoso óleo de lírios usado para aquecer, suavizar e desobstruir a pele, indicado especialmente para casos de inflamação.

Os homens e as mulheres preocupavam-se muito com os cuidados do corpo e não abriam mão de poderosos tratamentos elaborados com plantas, óleos, pomadas e unguentos. Usavam em abundância as essências aromáticas, os banhos de leite e as máscaras de beleza feitas de frutas e ervas, que normalmente eram misturadas a fermento e farinha. Ainda em Roma, o médico Galeno utilizava óleos vegetais especiais para preparar o "ceratum refrigerans", cosmético que ficou famoso através dos tempos pelos benefícios que trazia à pele. Os perfumes também eram bastante utilizados pelos romanos, como os perfumes feitos à base de hortelã-pimenta (para os braços), de manjerona (para as sobrancelhas) e de alecrim (para os cabelos).

As frutas, como não podia deixar de ser, também eram empregadas na beleza. É o caso da maçã, usada juntamente com a lanolina em cremes de beleza para o rosto e corpo. Acreditava-se ainda que a polpa da maçã era capaz de eliminar verrugas.

Os filósofos e poetas gregos e romanos, dentre eles Hipócrates, Teocrastos e Horácio, tinham um interesse especial por produtos que alteravam a coloração do rosto, ora branqueando-o, ora colorindo-o. Em Roma, dava-se também muita importância ao asseio pessoal e à higiene. Os balneários eram espalhados por todas as partes, em residências particulares, públicas e em prédios do Estado. Acreditava-se que os banhos de erva-cidreira tinham o poder de devolver a juventude, dar energia e prevenir a calvície.

## o mundo mágico das plantas

### A magia do reino vegetal

A magia do reino vegetal baseia-se nos espíritos das plantas. Esses espíritos, chamados de *elementais*, são ligados aos elementos da natureza. Temos as *sílfides*, que comandam as forças do ar; as *ondinas*, que reinam sobre as águas; os *gnomos*, que dominam a terra, e as *salamandras*, que comandam o fogo. Todos eles têm a tarefa de proteger e cuidar do reino vegetal.

Os *elementais* são seres que habitam o plano astral, possuem inteligência instintiva e apresentam-se fisicamente nas mais variadas formas, tamanhos e cores. De acordo com os místicos, esses seres são capazes de curar e de proporcionar visões incríveis àqueles que comungam com sua existência.

Os curandeiros, pajés e xamãs costumam, por meio de algumas plantas, entrar em um estado alterado de consciência, popularmente chamado de transe, no qual eles dizem contatar esses espíritos, detectando assim as doenças e as desordens presentes no corpo do paciente. Esses fenômenos psíquicos persistem nos dias de hoje, principalmente nas tribos indígenas e selvagens remanescentes, nos templos budistas e em determinadas confrarias derviches.

A magia foi muito discutida e praticada na Antigüidade, deixando-nos como legado informações preciosas nos livros sagrados das antigas religiões, que ainda hoje são discutidas e empregadas em seitas secretas e também por pessoas comuns, por mera curiosidade. As tradições esotéricas mostram uma infinidade de utilizações das forças ocultas existentes nas plantas, com o poder de curar, matar, encantar e envenenar pessoas e animais, mesmo a distância.

### Teoria das assinaturas

A Teoria das Assinaturas baseava-se no antigo provérbio "*similia similibus curantur*", ou seja, "o semelhante cura o semelhante". O médico e alquimista suíço conhecido como Paracelso (Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, 1493-1541) acreditava que tudo o que é criado pela natureza reproduz a imagem da virtude a que lhe é atribuída.

Assim, essa teoria associa o uso medicinal e nutritivo de uma planta ao seu formato e cor. Um exemplo vivo disso é a romã. Seu suco vermelho era comparado ao do sangue humano e, por isso, usado como depurativo. Suas sementes, com formato de pequenos dentes e dispostas como tal na polpa do fruto, eram utilizadas para tratar de dores de dente.

Antes das descobertas científicas dos séculos XVIII e XIX, quando ainda não se dispunha de técnicas para estudar as plantas com maior profundidade, a Teoria das Assinaturas foi de grande valia para ajudar os homens a encontrar a cura para seus males no meio natural. Hoje, ela representa uma forma de conservar e resgatar o conhecimento das comunidades de tradição oral, auxiliando no reconhecimento das plantas cujas propriedades medicinais foram colocadas em evidência anteriormente.

## A energia vegetal

De acordo com a ciência esotérica, todos os seres existentes em nosso planeta possuem uma aura de energia que envolve e circunda o corpo material. Essa aura é carregada de acordo com a vibração do corpo que a rege, apresentando diferentes cores e intensidades.

No caso das plantas, aparelhos especiais permitem que se detecte a camada energética que as reveste e que fornecem, de alguma forma, um direcionamento no seu uso terapêutico. Esses aparelhos medem até mesmo a afinidade de uma planta com determinada pessoa, explicando por que o uso da planta para a cura de uma doença será ou não positiva.

Outros métodos de pesquisa demonstram a diferença energética no campo de uma planta em função do tipo de cultivo que ela teve. Assim, plantas que foram cultivadas com o uso de adubos orgânicos teriam um campo de energia mais equilibrado e luminoso do que aquelas produzidas com a ajuda de aditivos agroquímicos.

De acordo com a sua energia, a planta pode ser usada também para equilibrar as emoções e sentimentos das pessoas. Muitas plantas são empregadas popularmente para a limpeza energética de ambientes e pessoas, por meio de incensos e fumigações, justamente porque algumas delas possuem qualidades transmutadoras que propiciam a modificação da vibração atômica, devolvendo a harmonia.

## Utilização Energética das Plantas

Nome da Planta	Cor da Aura	Função terapêutico-energética
<u>Alecrim</u>	Verde-rósea	Ajuda a perdoar mágoas
<u>Alfazema</u>	Azul-índigo e rosa	Aumenta a autoconfiança
<u>Anis-estrelado</u>	Azul-clara e rosa	Ajuda na entrega dos sentimentos e no desprendimento das emoções
<u>Arnica</u>	Vermelha	Promove a concentração de pensamentos e idéias dispersas
<u>Artemísia</u>	Verde e amarela	Estimula a ação e a manifestação das idéias
<u>Arruda</u>	Vermelha	Limpa a aura das sujeiras astrais
<u>Babosa</u>	Laranja	Ajuda no desligamento mental
<u>Beldroega</u>	Mistura de cores	Dá equilíbrio para iniciar novas fases da vida
<u>Camomila</u>	Amarela e violeta	Ajuda a cultivar a paciência e a confiança
<u>Cânfora</u>	Rosa e violeta	Promove o desprendimento material
<u>Catinga-de-mulata</u>	Amarela	Limpa a aura das sujeiras astrais
<u>Capuchinha</u>	Laranja e verde	Promove o sentimento de integridade e equilíbrio
<u>Carqueja</u>	Amarela e verde	Limpa o corpo das velhas emoções
<u>Confrei</u>	Verde, laranja e rosa	Estimula o sentimento de segurança pessoal
<u>Dente-de-leão</u>	Verde e laranja	Traz coragem para enfrentar os obstáculos
<u>Erva-cidreira</u>	Verde e violeta	Ajuda na tomada de decisões importantes da vida
<u>Guiné</u>	Vermelha	Limpa o corpo de energias negativas
<u>Hortelã-pimenta</u>	Verde, rosa e violeta	Libera as energias presas promovendo o desprendimento delas
<u>Mil-folhas</u>	Laranja e verde	Purifica o corpo de traumas e sentimentos negativos
<u>Sabugueiro</u>	Verde-clara	Ajuda na tomada de rápidas decisões
<u>Sálvia</u>	Laranja, verde e índigo	Dá ânimo para colocar em movimento todas as energias do corpo
<u>Tanchagem</u>	Verde escuro	Estimula a iniciativa, sem esperar retorno das ações

## Astrologia e cabala

A astrologia estuda a relação dos astros com a vida humana, quer seja individual, grupal ou mesmo planetária. Já a cabala é uma ciência antiga que estuda todos os tipos de correspondências entre os aromas, as cores, os tons musicais, os signos astrológicos, os planetas, as deusas e os deuses mitológicos e os significados das cartas do tarô.

### Relação das Plantas com os Planetas e Signos

(uma mesma planta pode se relacionar com mais de um planeta e/ou signo)

Plantas e Signos	Plantas
Sol (Leão)	Amêndoa-amarga, <u>camomila</u> , <u>bergamota</u> , <u>calêndula</u> , <u>camomila</u> , camomila-romana, citronela, <u>louro</u> , <u>angélica</u> , <u>hipérico</u> , levístico, <u>alecrim</u> , <u>açafrao</u> , <u>girassol</u> , <u>cravo-da-india</u> , <u>canela</u> , <u>mirra</u> , <u>violeta</u> , <u>laranja</u> , <u>tanchagem</u> , aveia, celidônia, cevada, genciana, incenso, lótus
Lua (Câncer, Peixes)	<u>Babosa</u> , <u>erva-cidreira</u> , <u>papoula</u> , rosa-branca, avelã, amêndoa, peônia, cânfora, <u>jasmim</u> , <u>olíbano</u> , sândalo-branco, lírio-florentino, <u>limão</u> , <u>bétula</u> , <u>gengibre</u> , nabo, noqueira, abrotano, aveia, couve, lúpulo
Marte (Áries, Escorpião)	<u>arruda</u> , <u>cebolinha</u> , <u>coentro</u> , <u>malva</u> , <u>manjeriçao</u> , <u>capuchinha</u> , <u>poejo</u> , <u>urtiga</u> , <u>mostarda</u> , <u>pêssego</u> , <u>tanchagem</u> , raiz-forte, pinho, pimenta-da-jamaica, <u>coentro</u> , <u>rosa-vermelha</u> , <u>sândalo</u> , <u>patchouli</u> , gerânio, <u>jasmim</u> , <u>abacaxi</u> , acanto, <u>alcachofra</u>
Mercúrio (Gêmeos, Virgem)	<u>Aneto</u> , <u>salsa</u> , <u>cerefólio</u> , <u>hortelã-pimenta</u> , <u>alfazema</u> , <u>manjerona</u> , <u>orégano</u> , <u>segurelha</u> , <u>cenoura</u> , <u>funcho</u> , lírio-do-vale, <u>canela</u> , narciso, estoraque, cálamo-aromático, <u>hamamélis</u> , briônia, cana-de-açúcar, erva-de-gato, marroio-branco
Júpiter (Sagitário)	<u>borragem</u> , <u>dente-de-leão</u> , <u>sálvia</u> , <u>agrimônia</u> , <u>hissopo</u> , <u>rosa-vermelha</u> , carvalho, <u>noz-moscada</u> , bálsamo, cedro, <u>anis</u> , <u>morango</u> , oliveira, couve
Vênus (Touro, Libra)	<u>mil-folhas</u> , crisântemo, azedinha, rosa, <u>alcachofra</u> , <u>hortelã-pimenta</u> , <u>camomila</u> , erva-de-gato, <u>tomilho</u> , <u>verbena</u> , <u>violeta</u> , trigo, <u>sândalo</u> , benjoim, murta, <u>pêra</u> , <u>pêssego</u> , <u>artemisia</u> , <u>mirra</u> , narciso, visco, <u>beladona</u> , erva-moura, <u>zimbros</u> , <u>macã</u>
Saturno (Capricórnio, Libra)	Caruru, cavalinha, <u>confrei</u> , cipreste, ervilha-de-cheiro, <u>magnólia</u> , <u>mirra</u> , <u>laranja</u> , vetiver, absinto, <u>patchouli</u> , musgo, acônito, agnocasto, <u>alho</u> , <u>beladona</u> , cânhamo, estramônio, lúpulo, andrógora
Urano (Aquário)	<u>arruda</u> , <u>cúrcuma</u> , laranja-azeda, figueira
Plutão (Escorpião)	Begônia, datura, cipreste



## Relação das Plantas com as Notas Musicais

Notas Musicais	Plantas e seus Aromas
Dó	<u>Sândalo</u> , gerânio, cânfora, rosa, <u>abacaxi</u> , <u>jasmim</u> , <u>patchouli</u> , pimenta
Ré	Absinto, orquídea, <u>violeta</u> , citronela, <u>bergamota</u> , amêndoa-amarga, <u>camomila</u> , <u>canela</u> , <u>olíbano</u>
Mi	Acácia, <u>verbena</u> , laranja-azeda, lírio-florentino, cálamo-aromático
Fá	Narciso
Sol	Benjoim, <u>laranja</u> , <u>magnólia</u> , ervilha-de-cheiro
Lá	Cipreste, cumaru, <u>alfazema</u> , feno, bálsamo-de-tolu, estoraque
Si	Abrótano, <u>hortelã-pimenta</u> , <u>canela</u> , <u>cravo-da-índia</u>

## Relação das Plantas com os Deuses Mitológicos

Deuses Mitológicos	Planeta Regente—Qualidades	Plantas e seus Aromas
Apolo	Sol — ambição, dinamismo, energia, liderança, vitalidade	Acácia, <u>acafrão</u> , <u>alecrim</u> , <u>eucalipto</u> , <u>camomila</u> , <u>olíbano</u> , <u>cravo-da-índia</u>
Ártemis	Lua — devoção, emotividade, imaginação, pureza, proteção	<u>Aipo</u> , <u>babosa</u> , <u>pepino</u> , <u>zimbros</u> , <u>ginseng</u> , <u>gardênia</u> , <u>jasmim</u> , cânfora
Hermes	Mercúrio — auto-expressão, análise, sorte, eloquência	<u>anis</u> , estoraque, <u>alfazema</u> , <u>funcho</u> , <u>valeriana</u> , <u>violeta</u> , <u>sálvia</u> esclaréia
Afrodite	Vênus — romance, feitiço, encanto, fantasia, sedução	<u>Artemísia</u> , <u>camomila</u> , <u>coentro</u> , <u>cominho</u> , citronela, <u>hortelã-pimenta</u> , rosa, <u>sândalo</u>
Ares	Marte — desejo ardente, força física, disciplina	<u>Arnica</u> , cálamo-aromático, <u>canela</u> , <u>patchouli</u> , <u>pinho</u> , <u>gingibre</u> , gerânio
Zeus	Júpiter — sucesso, autoridade, nobreza, prosperidade	<u>erva-cidreira</u> , cedro, cravo, <u>hissopo</u> , <u>sálvia</u> , <u>noz-moscada</u>
Hera	Saturno — aristocracia, fidelidade, conservadorismo	<u>Bergamota</u> , cipreste, <u>mirra</u> , <u>magnólia</u>
Urano	Urano — imaginação, intuição, originalidade	<u>arruda</u> , <u>cúrcuma</u> , laranja-azeda
Posêidon	Netuno — mistério, espiritualidade, sutileza	Ciperácea, fougere
Hades	Plutão — carisma, renovação, poder	Begônia, datura

## Encantamentos e rituais

Um dos pontos mais explorados no reino da magia das plantas é o seu uso como elemento facilitador em determinadas situações de nossas vidas. Esse uso é feito por meio de encantamentos e rituais que empregam, além das plantas, os minerais e os elementos animais, muitas vezes misturados em complexas fórmulas mágicas.

Esses conhecimentos nos foram legados pelos herboristas, alquimistas, botânicos e sacerdotes do passado. Seus conhecimentos por vezes se perderam, restando apenas informações dispersas e pouco consistentes que ainda assim provocam grande curiosidade na maioria das pessoas.

### ALGUNS USOS ENCANTATÓRIOS DAS PLANTAS

**Como afrodisíaco:** cravo-da-índia, baunilha, canela, camélia, cardamomo, coentro, levístico, pimenta-da-jamaica, pimentas cápsico, laranja-azeda, flor de datura, abrótano, jasmim, ilangue-ilangue, pimenta-do-reino, patchouli, sálvia esclaréia, sândalo, rosa.

**Para ajudar na meditação:** ênula, zimbros, bálsamo-de-tolu, ciperácea, sálvia esclaréia, giesta, glicínia, sândalo, cálamo-aromático, magnólia, mirra.

**Para atrair sorte:** canela, jasmim, lótus, jacinto, baunilha, cumarú, gerânio, noz-moscada, bergamota, cipreste.

**Para atrair sucesso e promoção na carreira:** azaléia, cravo-de-defunto, olíbano, hortelã-pimenta, erva-cidreira, hissopo.

**Para atrair um amor:** ervilha-de-cheiro, lótus, jacinto, baunilha, bétula, camélia, coentro, lírio-florentino, rosa, cumarina, laranja-azeda.

**Para estimular a clarividência:** açafrão, capim-limão, louro, anis-estrelado.

**Para estimular a mente:** Babosa, aipo, cânfora, ênula, zimbros, anis-estrelado, estoraque, funcho, madressilva, cacto, cálamo-aromático, gengibre.

**Para estimular sonhos proféticos:** peônia, mimosa, amarílis, giesta.

**Para limpar os ambientes de energia negativa:** cânfora, comigo-ninguém-pode, guiné, arruda, alecrim, espada-de-são-jorge.

**Para melhorar as finanças:** camomila, olíbano, alfazema, erva-cidreira, cedro, hissopo, cipreste, abóbora.

**Para promover amizades:** ervilha-de-cheiro, urze, citronela, erva-cidreira, cumarina.

**Para proteger contra magia negra e negatividade:** alecrim, louro, jasmim, cenoura, violeta, hortelã-pimenta, verbena, assa-fétida, gerânio, manjeriço, patchouli, hissopo, noz-moscada, bergamota.

**Para purificar os altares e untar equipamentos ritualísticos:** falsa-acácia, flor de maracujá, jacinto, benjoim, rosa, sálvia, mirra.

**Para trazer paz e harmonia às relações:** gardênia, alfazema, narciso, urze, violeta, hissopo.

## USO DAS PLANTAS EM BANHOS MÁGICOS

### Banhos da Felicidade

- manjerona (folhas)
- Cravo-branco (flor)
- alecrim (folhas)
- canela (casca)
- Jasmim-estrela (flores)
- 1/2 xícara (café) de álcool de cereais

### Banhos para Tirar Mau-olhado

- Alho (dentes)
- alecrim (folhas)
- arruda
- Guiné (folhas)
- Rosa-branca (flor)
- Espada-de-são-jorge (folhas)
- Sal grosso (um punhado)

## USO DAS PLANTAS EM DEFUMAÇÕES

### Proteção do Lar

- Lágrima-de-nossa-senhora (raiz)
- alecrim (folhas secas)
- Alho (casca)
- Incenso de igreja (resina em grãos)
- Carvão vegetal

### Limpeza do corpo

- canela (folhas)
- Erva-doce (sementes)
- Cravo-da-índia (flores secas)
- Limão (casca desidratada)
- Carvão vegetal

## USOS DAS PLANTAS EM BANHOS DE CANDOMBLÉ

### Contra Feitiços

- arruda (folhas)
- Guiné (folhas)
- Espada-de-são-jorge
- Sal grosso

### Proteção contra Perigos

- Espada-de-são-jorge (folhas)
- Comigo-ninguém-pode (folhas)
- Guiné (folhas)
- arruda (folhas)
- Hortelã-levante (folhas)

### Proteção no Amor

- Rosa-branca (flores)
- Jasmim-estrela (flores)
- Lírio-branco (flores)
- erva-cidreira

Depois dos banhos ou defumações, recomenda-se que a própria pessoa recolha as folhas e cinzas e as jogue fora, de preferência na água corrente: em rios ou no mar. Essa etapa faz parte do ritual e deve ser executada com a mesma concentração mental usada durante o tratamento, mentalizando que todos os pedidos vão ser realizados e todas as coisas ruins estão sendo definitivamente levadas embora pela força das águas.

## botânica

### Um pouco de história

A botânica (do grego "botáne": planta, vegetal) é o ramo da ciência que estuda e classifica as plantas em função de sua forma, estrutura e composição, agrupando-as em famílias com características semelhantes. Registros antigos mostram que a botânica já era estudada há milhares de anos.

Com o tempo, a humanidade foi aprendendo a classificar e catalogar as espécies de acordo com seu uso para os mais diversos fins. Essa classificação, inicialmente, era feita por meio da observação direta da forma das plantas: o formato das folhas, dos caules, dos troncos das árvores e das raízes.

O primeiro sistema de classificação das espécies vegetais (e também animais) foi criado pelo naturalista e médico sueco Lineu — Carl von Linné (1707-1778) —, considerado o "pai da história natural". Lineu catalogou inúmeras espécies, baseando-se em características morfológicas dos seres vivos, e propôs ainda o método binomial — em latim ou com palavras latinizadas — para padronizar os nomes das espécies em todo o mundo.

Desde o tempo de Lineu até hoje, os nomes científicos das espécies são compostos por duas palavras: a primeira, com inicial maiúscula, refere-se ao gênero a que pertence a espécie; a segunda, em minúscula e sem significado isolado, define determinada espécie. Quando possível, o binômio é seguido pela abreviatura do nome do autor que classificou a espécie. Dessa forma, o nome científico da babosa, por exemplo, é *Aloe vera* L. (gênero *Aloe*, espécie *Aloe vera*, catalogada por Lineu). O naturalista, em sintonia com sua inovadora criação, mudou seu próprio nome para *Carolus linnaeus*.

O sistema de classificação de Lineu foi aperfeiçoado, centenas de anos mais tarde, por dois botânicos. O primeiro foi o alemão Adolf Engler (1844-1930), cujo sistema também era baseado exclusivamente em características morfológicas das plantas. O segundo, o norte-americano Arthur Cronquist (1919-1992), introduziu um sistema que leva em consideração não apenas a morfologia, mas também a filogenia (história evolucionária) e a composição química das espécies, para a sua classificação.

Na área científica, o sistema de Cronquist logicamente é o mais utilizado atualmente, por ser o mais completo. O sistema de Engler, porém, apresenta nomes que já estão fixados de tal modo pelo uso que tornam difícil, em muitos casos, a adaptação para o sistema de Cronquist.

Em nosso site, sempre que nos referirmos às famílias botânicas colocaremos em destaque o sistema mais recente, o de Cronquist, para facilitar a adaptação à nomenclatura atual

e, logo em seguida, daremos entre parênteses a classificação mais tradicional de acordo com Engler.

## As plantas com flores e sua constituição

Para compreendermos melhor o imenso mundo das plantas, vamos acompanhar passo a passo o seu desenvolvimento. Tudo se inicia num pequenino órgão chamado **semente**, que contém todas as informações necessárias para a formação e a perpetuação da planta. As sementes são geralmente muito resistentes e conseguem manter a sua vitalidade por muitos e muitos anos.

Quando a superfície da semente recebe diretamente a luz solar, um pequeno embrião, que já está totalmente pronto dentro da semente, começa a despertar para a vida, no processo denominado germinação. A germinação, variando de espécie para espécie, exige diferentes condições ambientais, como temperatura adequada, umidade específica e profundidade na terra.

O embrião, que é a configuração mais primitiva da planta, induz a princípio a formação da **radícula**, a primeira ligação da planta com a terra. O processo de transformação se inicia e temos então a formação da **plântula**.

A plântula rapidamente se torna verde e muitos a chamam de folha germinativa, ou seja, aquela que dá origem ao processo formativo da planta. Mas a plântula, diferentemente da folha, aparenta ainda muita simplicidade, em sua forma pequena, oval, alongada ou arredondada, sem nervuras ou bordos denteados. Nessa fase inicial de embrião e plântula, só um olho muito experiente pode distinguir a que espécie pertence a plantinha.

O desenvolvimento segue, etapa por etapa. A radícula formada no início do processo morre para dar lugar às **raízes** laterais, que vão crescer e fixar a planta no solo. Surgem as pequenas **folhas**, que começam a se desenvolver, bem definidas, ao longo dos ramos, com diferentes formas e cores. O **caule**, já formado e unido à raiz, torna-se o eixo central de sustentação do vegetal e carrega os elementos de formação da planta. Vêm as **flores**, depois os **frutos**. Dentro dos **frutos**, as novas **sementes**, completando o ciclo da vida vegetal.

## Sementes

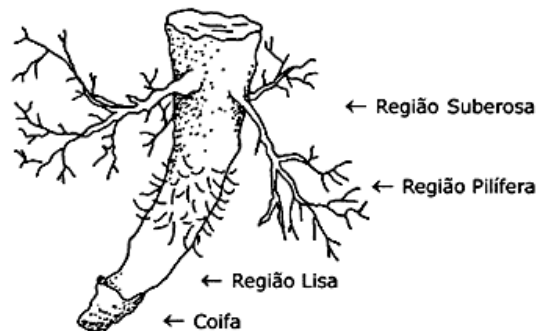
As sementes decompõem-se em duas partes básicas: o **tegumento** e a **amêndoa**. O **tegumento**, também chamado de casca, é o tecido que recobre a amêndoa. A **amêndoa** é a parte mais importante da semente, já que abriga as reservas nutritivas e o embrião.

## Raiz

A raiz é o órgão da planta responsável pela nutrição e fixação da planta ao meio em que ela vive, seja terra, água ou rocha. É um órgão vital que pode renovar-se e expandir-se com muita facilidade, endurecendo rapidamente. A direção do seu crescimento — influenciada em grande parte por hormônios vegetais — é oposta à da parte verde, o que nos mostra sua intensa ligação com a terra. Normalmente, a raiz se direciona ao escuro interior da terra, de onde extrai todos os nutrientes que são enviados ao resto do vegetal. A raiz pode apresentar diversas formas, mas não se diferencia tanto, de uma espécie a outra, quanto a parte aérea da planta.

A raiz é composta por **coifa**, **região lisa** (ou de crescimento), **região pilífera** e **região suberosa** (ou de ramificação).

### Partes da raiz

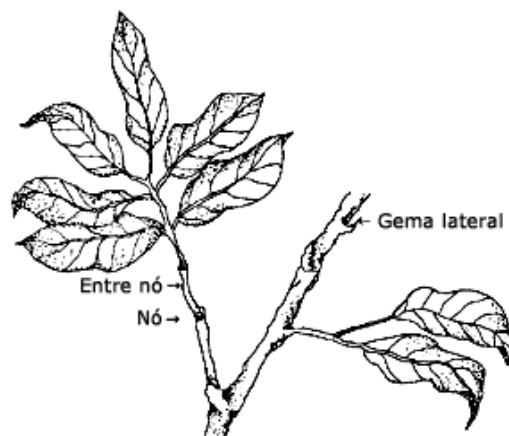


A **coifa** é o revestimento protetor da ponta da raiz. A **região lisa**, ou de crescimento, é responsável pela multiplicação e desenvolvimento celular, promovendo o crescimento da raiz. A **região pilífera** é basicamente uma área de absorção de água e sais minerais através dos pêlos. A **região suberosa**, ou de ramificação, é uma área que, após a queda dos pêlos absorventes, torna-se mais espessa, impedindo assim a penetração de microorganismos. Nessa região, inicia-se a formação das raízes secundárias, terciárias e assim por diante.

### Caule

O caule é o órgão da planta responsável pela sustentação das folhas, flores e frutos. É no caule que se encontram os canais de condução da seiva, que irão alimentar e manter viva a planta. Essa parte ainda é responsável pela produção dos elementos vegetativos e armazenamento de nutrientes. A constituição do caule é simples, caracterizada pela presença de **nós**, **entre-nós** e **gemas**. O **nó** é o local onde se inserem as folhas. O **entre-nó** é a parte localizada entre os nós. As **gemas** são locais que dão origem ao desenvolvimento de partes vegetativas da planta, dependendo da espécie.

### O caule

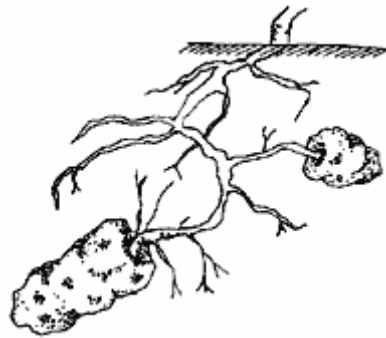


Os caules podem ser classificados, quanto ao seu hábitat, em **aéreos**, **subterrâneos** e **aquáticos**. Os **caules aéreos** são todos aqueles que crescem em sentido radial, indo em direção à luz, como os troncos das árvores. [Clique aqui para ver a imagem](#). Os **caules subterrâneos**, assim como as raízes, contêm normalmente uma grande reserva nutritiva e podem ser utilizados na alimentação humana. Desenvolvem-se, assim como as raízes, imersos na terra, sem luz solar, a exemplo das batatas (**tubérculos**) e das cebolas (**bulbos**). Os **caules aquáticos** não possuem uma classificação exclusiva e podem seguir o esquema apresentado pelos caules aéreos.

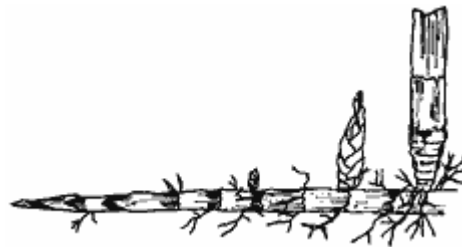
### Caules Subterrâneos :



Bulbo (Cebola)



Tubérculo (Batata)



Rizoma com brotos

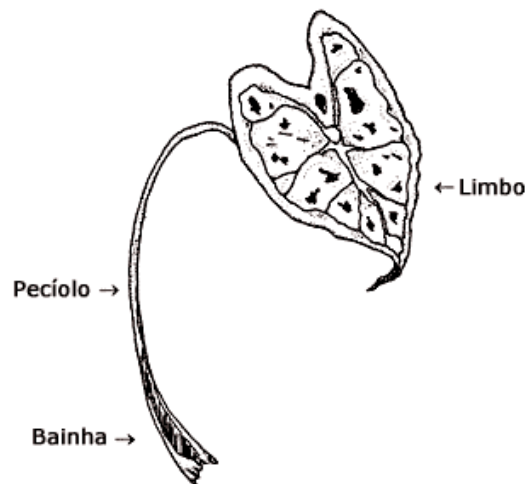
Ainda sobre os caules, é interessante salientar que eles apresentam, muitas vezes, alterações em sua estrutura para se adaptar ao meio onde estão inseridos. Eles podem tornar-se achatados e laminares, à semelhança das folhas. Os espinhos são outras adaptações, de material endurecido e pontiagudo, presentes no gênero *Citrus*.

## Folhas

Nos pontos dos caules onde existem as gemas irão surgir estruturas que chamamos de folhas. As folhas possuem diversas funções na planta, principalmente relacionadas com a respiração. Cada espécie possui folhas de formato e tamanho particulares, que são um elemento fundamental para a sua identificação e classificação.

A folha é formada por **limbo**, **pecíolo** e **bainha**. Algumas delas não apresentam um dos elementos e são chamadas de incompletas. O limbo é normalmente de coloração verde, pela presença da clorofila, e possui duas faces (superior e inferior). Há várias maneiras de classificá-lo, pois sua variedade é imensa.

### Partes da folha



O bordo do limbo apresenta também diversas formas que podem ocorrer na margem ou de forma mais aprofundada. A natureza também é capaz de formar elementos curiosos e algumas vezes deparamos com ramos de uma mesma planta que possuem folhas diferentes. Por vezes, elas se alteram radicalmente nos diferentes estágios de desenvolvimento. Isso está ligado ao código genético da planta ou ao ambiente em que ela se encontra.

Veja as ilustrações das características das folhas:

- Formato das Folhas
- Borda das Folhas
- Ápice das Folhas
- Base das Folhas
- Inserção das Folhas no Caule

As folhas podem ainda sofrer **metamorfose foliar** em função do meio, ou para melhor exercer suas funções. É o caso dos **espinhos**, que servem como defesa do vegetal contra predadores. Outro exemplo são as **gavinhas**, que ajudam o vegetal a se fixar a algum suporte, seja outra planta, um muro ou qualquer apoio horizontal.

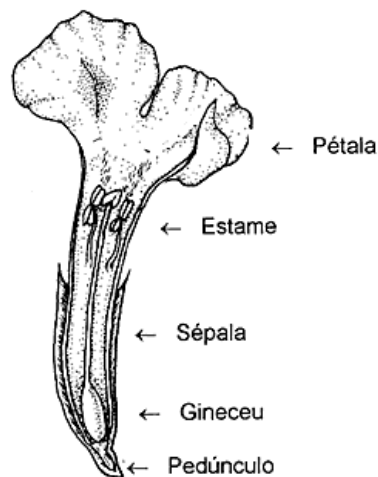
### Flores

Os elementos que compõem uma flor são semelhantes em todas as espécies vegetais: **cálice**, **corola**, **estame** e **pistilo**. Apesar de apresentarem variações de forma, cor e tamanho, é fácil identificá-los quando se observa atentamente uma flor. O **cálice** é o círculo mais externo protetor, formado por **sépalas**, que nada mais são do que folhas modificadas. Em seguida, temos a **corola**, que é a parte mais atraente da flor. Sempre colorida e vistosa, é ela que atrai os polinizadores, muitas vezes também pelo aroma. O **androceu** e o **gineceu**, que são responsáveis pela reprodução da planta, encontram-se no interior das flores.



O **androceu**, o órgão masculino reprodutivo, é formado pelo conjunto dos **estames**, que podem se apresentar em número variado. O **gineceu** está na parte mais interna da flor e é o órgão reprodutor feminino. As flores podem ser **hermafroditas**, quando contêm os dois órgãos reprodutivos, **unissexuadas** ou **bissexuadas**.

#### Partes da flor



As estruturas florais agrupam-se de diversas maneiras no ramos. A isso dá-se o nome de inflorescência, nas quais as estruturas podem estar em número e posição variados.

### Frutos

Os frutos são formados pelo desenvolvimento do ovário da flor após a fecundação. Eles compõem-se de **pericarpo** e **semente**. O **pericarpo** é a parede do fruto, formada por **epicarpo** (parede mais externa), **mesocarpo** (parede do meio) e **endocarpo** (parede interna). Os frutos podem ser secos ou carnosos e apresentar uma ou mais sementes. Tanto os frutos secos como os carnosos podem abrir-se, quando alcançam a maturidade, para a liberação das sementes (frutos deiscentes). Outros frutos permanecem fechados, protegendo suas sementes no interior (frutos indeiscentes).

Os frutos podem ainda ser classificados de acordo com a sua forma. Os frutos secos e indeiscentes podem ser do tipo **cariopse** (com semente totalmente presa ao pericarpo), **aquênio** (semente parcialmente presa ao pericarpo) e **sâmara** (com expansões achatadas que permitem sua dispersão).

Os frutos secos deiscentes aparecem principalmente na forma de **cápsula** (muitos carpelos) e **legume** (apenas um carpelo que se abre em duas valvas na maturação). Os frutos carnosos são do tipo **baga** e **drupa**.

**Frutos Simples Secos Deiscentes:**



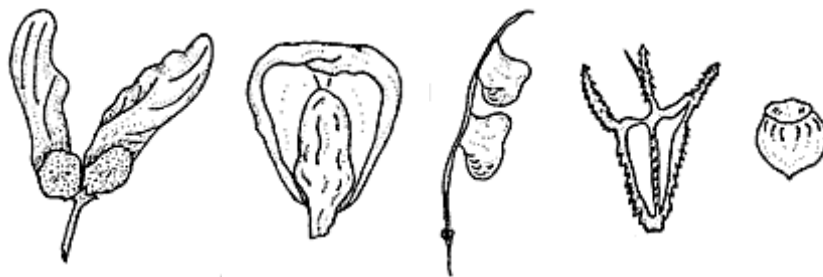
Síliqua

Folículo

Cápsula

Legume

**Frutos Simples Secos Indeiscentes:**



Sâmara

Cariopse

Lomento

Aquênio

Noz

**Frutos Simples Carnosos Deiscentes:**



Fechado

## Frutos Simples Carnosos Indeiscentes::



Drupa



Baya (tipo pepônio)

### As famílias das plantas medicinais

As plantas medicinais podem ser encontradas em praticamente todas as famílias botânicas. Pode-se dizer que todas as plantas têm algum potencial medicinal, mas algumas plantas apresentam esses princípios ativos naturais em maior concentração do que outras. Outras irão ainda entrar para essa extensa lista à medida que despertarem o interesse dos cientistas para o seu estudo farmacológico.

As famílias mais representativas das plantas medicinais são apresentadas de acordo com a sua classificação dentro do Código Internacional de Nomenclatura Botânica. Por esse código, as plantas são classificadas segundo unidades de classificação chamadas de **táxon**. Essas unidades são escritas na língua latina e são as seguintes:

#### Unidades Fundamentais de Classificação

- Reino: *Plantae*
- Divisão: radical + terminação *phyta*
- Classe: radical + terminação *opsida* ou *atae*
- Ordem: radical + terminação *ales*
- Família: radical + *aceae*
- Gênero: substantivo em latim com inicial em letra maiúscula
- Espécie: gênero + designação com a inicial em letra minúscula + abreviatura do nome do autor

Como exemplo, a classificação da planta chamada alecrim é a seguinte:

- Reino: *Plantae*
- Divisão: *Magnoliophyta*
- Classe: *Magnoliopsida*
- Ordem: *Lamiales*
- Família: *Lamiaceae*
- Gênero: *Rosmarinus*
- Espécie: *Rosmarinus officinalis L.*

É muito importante conhecer as espécies medicinais pelo seu nome científico, pois é ele que irá evitar confusões na hora de identificar uma planta com exatidão. Para cada

espécie existe uma gama enorme de nomes populares, que são atribuídos de forma aleatória, nas mais diversas regiões de nosso país e do mundo.

Em outros casos, encontramos muitas espécies com o mesmo gênero, o que dificulta a sua distinção. É o caso da planta chamada hortelã, que pertence ao gênero *Mentha* e possui mais de cinco espécies semelhantes comerciais. Nesse caso, é importante saber o nome científico de cada uma delas e as pequenas diferenças morfológicas que elas apresentam. Isso só a prática poderá ensinar, por meio da observação, manuseio e cultivo.

## cultivo e processamento

### Plantio

O desabrochar de uma planta é sempre um milagre da vida. Mas nem sempre o papel da natureza, por si só, é suficiente para que se tenha êxito no cultivo dos vegetais. Muitas vezes é necessário colaborar com os fatores naturais, entendendo a lógica da perpetuação de cada espécie para propiciar um ambiente adequado à reprodução dos espécimes.

Para quem quer iniciar o plantio de ervas medicinais e condimentares, por exemplo, são necessários alguns conhecimentos básicos sobre morfologia e fisiologia das plantas, os diferentes tipos de solo, os fatores ambientais que influenciam no processo de crescimento das ervas, bem como os melhores métodos de adubação, colheita, armazenamento e processamento.

### A PLANTA

Existem milhares de espécies de plantas medicinais e condimentares em todo o mundo, e cada uma delas possui suas particularidades morfológicas e fisiológicas. Por isso, é preciso saber exatamente o porte e o hábito, o ciclo de vida e ainda as formas pelas quais cada espécie poderá ser propagada.

Quanto ao porte, as plantas podem ser herbáceas, arbustivas, arbóreas e trepadeiras. Existem também dois estágios intermediários: subarbustivas e subarbóreas. Isso irá definir uma série de padrões de cultivo, tais como o espaçamento entre as plantas, a altura que poderão atingir e o dimensionamento da sombra que irá formar.

Plantas com hastes muito flexíveis podem facilmente ser tutoradas para crescer de maneira harmoniosa com estacas amarradas a elas com cuidado. As trepadeiras necessitam de suportes tais como caibros ou mourões, fincados ao solo e ligados por fios de arame encapado.

Em relação ao hábito, as plantas podem ser terrestres, aquáticas e aéreas (trepadeiras). Há também as ervas de hábito intermediário ao terrestre e ao aquático, que vivem em ambientes encharcados. Conhecer esse fator permitirá a definição das técnicas de plantio e de condução do cultivo, assim como a escolha do tipo de solo ideal, levando-se em conta a drenagem e a umidade características. Para as plantas aquáticas, por exemplo, faz-se necessário um local de brejo, úmido ou pequenos tanques construídos artificialmente.

Quanto ao ciclo de vida, as plantas estão agrupadas em três categorias: anual, bianual e

perene. As ervas de ciclo anual geralmente brotam na primavera, crescem no verão e florescem e frutificam no inverno, encerrando o ciclo com a dispersão de suas sementes. As de ciclo perene completam seu desenvolvimento em um período superior a dois anos, podendo chegara até 4 mil anos de existência.

## MÉTODOS PROPAGATIVOS

A propagação das plantas pode ser realizada por sementes ou por órgãos vegetativos. Nesse caso, a erva se propaga pela divisão de touceiras, brotações ou rebentos, bulbilhos, alporquia e por meio da estaquia de raízes, rizomas, ramos e folhas.

A propagação por sementes é interessante quando se objetiva a produção em larga escala. Ela apresenta algumas desvantagens, pois podem ocorrer cruzamentos entre as espécies que são desfavoráveis à produção do fármaco. Outro problema é que pode ocorrer muita variação entre as plantas, dificultando a colheita.

Algumas espécies, como o tomilho, são favorecidas por esse tipo de propagação, originando plantas com maior produtividade em óleos essenciais. Para não ter problemas de cruzamentos indesejáveis, colhe-se o tomilho separadamente, de acordo com a sua semelhança.

A propagação via semente exige algumas condições específicas para cada espécie. É preciso conhecer a temperatura ideal, a umidade e a profundidade em que deve ser colocada no solo, para que germine de forma apropriada. Algumas necessitam de determinados estímulos, como ser submetidas a baixas temperaturas, à exposição à luz ou ainda à escarificação, para romper o tegumento da semente.

A propagação por órgãos vegetativos tem a vantagem de produzir plantas idênticas à planta-mãe e ainda reduzir o ciclo da cultura, ou seja, colhe-se a planta em menor espaço de tempo, devido à sua precocidade. Para ervas como o alecrim e o ruibarbo, a propagação vegetativa é bastante aconselhada. Conheça os principais métodos desse tipo de propagação:

**Divisão das touceiras:** Só poderá ser feita em plantas que têm esse tipo de formação. Quando a planta está no estágio avançado de seu desenvolvimento, ela se apresenta volumosa, densa e, nesse momento, podemos arrancar do solo partes dela, com as raízes, e dividi-las em diversas mudas.

**Brotações ou rebentos:** São utilizados de brotos que se localizam ao longo do caule, que podem ser separados da planta-mãe e enraizados em substrato adequado.

**Bulbilhos subterrâneos:** Este tipo de propagação é feito pela separação dessas gemas do bulbo central da planta-mãe, que tem ser arrancado do solo para tal.

**Alporquia:** Pode ser empregada em espécies lenhosas. É feita pelo corte de um anel ao redor da casca do tronco ou ramo, envolvendo-o com um substrato que mantenha a umidade, como o esfagno, e, em seguida, colocando um plástico preso ao redor do conjunto. Algum tempo depois, as raízes começam a se desenvolver, o plástico é retirado e a parte com início de enraizamento é retirada, sem danos, da planta-mãe.

**Estaquia:** Consiste na retirada de partes vegetativas da planta com tecido meristemático (estacas), que poderão enraizar e produzir brotos quando colocadas em um substrato. Algumas vezes pode-se induzir esse processo, mergulhando as estacas em solução

enriquecida de hormônio indutor da formação das raízes. A estaquia pode ser feita por meio de raízes, rizomas, ramos ou folhas.

O tamanho das estacas é variável de acordo com a espécie. Mas, em geral, as estacas das plantas herbáceas de menor porte devem ter cerca de 5 centímetros, enquanto para as plantas mais lenhosas as estacas ideais devem ter aproximadamente 20 centímetros de comprimento.

## FATORES AMBIENTAIS

O clima, a presença de ventos, a altitude e a latitude são fatores ambientais decisivos para o desenvolvimento das plantas.

O tipo de clima está especialmente relacionado com o comportamento de cada espécie vegetal ante a exposição à luz (fotoperíodo). Algumas plantas precisam de dias mais longos, outras de dias mais curtos, para completar seu ciclo de vida.

A maior parte das plantas medicinais comercializáveis atualmente é oriunda de países do hemisfério norte, de clima temperado ou subtropical. Outras, em menor escala, vindas do sudeste asiático ou do continente africano, adaptam-se bem ao nosso clima tropical, como o açafraão-da-índia, a canela e a pimenta-do-reino.

Ao optar pelo cultivo de determinada espécie, em primeiro lugar é preciso verificar se a área escolhida para o plantio conta com um clima adequado ao seu desenvolvimento. Caso contrário, poderá haver decréscimo na produção de princípios ativos naturais, menor desenvolvimento de área foliar ou ainda plantas suscetíveis a pragas e doenças, fragilizadas e com baixa defesa natural.

O vento é outro fator que influencia o crescimento das plantas. Há espécies tolerantes, mas algumas vezes ele é extremamente prejudicial, pois promove o tombamento dos ramos e das flores, prejudicando a polinização pelos insetos. De qualquer forma, o vento pode ser facilmente barrado com o uso de quebra-ventos ou com o cultivo protegido por estufa.

O importante é saber se as plantas selecionadas para o cultivo são ou não tolerantes a ventos e como sua área de cultivo se comporta em relação a isso ao longo do ano.

A altitude – altura de uma região em relação ao nível do mar – costuma interferir na alteração da estrutura vegetal da planta e na produção de princípios ativos naturais, principalmente no que diz respeito aos óleos essenciais. Em geral, quanto maior a altitude, maior será a produção dos óleos essenciais: isso está relacionado com o aumento da produção de glicosídeos e carboidratos pela planta. Em baixadas, a produção maior é de alcalóides, como acontece com a beladona e o funcho.

A latitude – a distância que uma região tem em relação à linha do Equador – está relacionada com a inclinação da Terra e as influências das correntes marítimas sobre a temperatura. Algumas plantas se desenvolvem melhor em determinadas latitudes, como é o caso do estramônio, que produz maior teor de alcalóides quando cultivado em latitude norte.

## O SOLO

Os solos têm um efeito decisivo no desenvolvimento da planta. Conhecendo-se bem um solo, tanto em suas características físico-químicas quanto em sua declividade, pode-se interferir nele e melhorar sobremaneira suas condições.

Para tanto, antes de iniciar um cultivo, deve-se em primeiro lugar coletar amostras desse solo para submeter a uma análise química dos seus componentes.

Solos com baixo teor de nutrientes e desequilibrados formam plantas fracas e suscetíveis a pragas e doenças. No caso das plantas medicinais, é necessária uma reposição constante dos nutrientes, pois, na maioria dos casos, elas possuem crescimento rápido e são colhidas em grandes quantidades.

Os solos apresentam diversos aspectos físicos: podem apresentar textura arenosa, argilosa ou intermediária. Não existe um solo ideal para cultivar plantas medicinais, pois cada espécie exigirá condições específicas para seu desenvolvimento.

Quando se pretende cultivar diversas espécies num mesmo terreno, sem uma visão de cultivo em larga escala, opta-se por um solo de textura intermediária, areno-argiloso.

Alguns solos muito ácidos (pH muito baixo) devem ser corrigidos, antes da adubação, por meio da calagem, processo de adição de cálcio ao solo, geralmente pela mistura de calcário à terra. Os solos brasileiros normalmente são bem ácidos, com poucos nutrientes disponíveis para as plantas. No caso das plantas medicinais, elas normalmente exigem um solo com acidez entre 5,5 e 6,5 (mais próximos do solo neutro, de pH 7).

A declividade do solo é importante para a elaboração do plano de plantio, pois solos com grande declive exigem a utilização de curvas de nível para conter a erosão e a lixiviação de nutrientes do solo. As curvas de nível constam da construção de degraus de plantio feitos no sentido contrário ao declive, interrompendo o escoamento das águas das chuvas.

## Cuidados

Antes do plantio e durante o desenvolvimento das plantas medicinais e condimentares, fazem-se necessários alguns cuidados para garantir a formação de ervas saudáveis e com quantidade adequada de princípios ativos. Entre esses cuidados estão a adubação, a irrigação e a poda, bem como a renovação de culturas e o controle de pragas, doenças e plantas competitivas.

## ADUBAÇÃO

A adubação pode ser feita de diversas formas. A adubação mineral consiste na adição de minerais – como o nitrogênio, o potássio, o fósforo, o magnésio – ao solo, de maneira artificial, na forma de grânulos, pó ou líquida. A adubação orgânica, a mais empregada atualmente no cultivo de plantas medicinais, é feita adicionando-se ao solo substâncias orgânicas que irão melhorar as características gerais do solo (textura, porosidade, química e composição biológica).

A falta de adubo normalmente gera plantas fracas e suscetíveis ao ataque de pragas e doenças. Mas a adubação em excesso, ou inadequada, também pode prejudicar a produção de princípios ativos naturais da planta.

Na adubação orgânica pode-se utilizar esterco bem curtido, oriundo dos dejetos dos animais criados na propriedade, misturando-o no solo cerca de 20 dias antes do plantio.

Um produto mais elaborado é o composto orgânico, formado por cascas de frutas, palha de milho e arroz, capim, cinzas, bagaço de cana-de-açúcar, lixo orgânico da cozinha e outros. O composto tem a capacidade de aumentar o vigor da planta e sua qualidade, assim como a resistência a pragas e doenças.

O húmus de minhoca, embora mais caro, é também muito eficaz como adubo. Ele é rico em nutrientes e ajuda o solo a se reestruturar. Recomenda-se a aplicação de 1,5 a 3 kg/m<sup>2</sup>.

## IRRIGAÇÃO

No cultivo de plantas medicinais e aromáticas, a água deverá estar sempre disponível na quantidade apropriada a cada espécie. Além da quantidade, é importante saber se a água utilizada na irrigação é de boa qualidade, vinda de nascentes limpas e puras.

A irrigação deverá ser feita sempre nos horários menos quentes do dia, pois, caso contrário, poderá ocorrer a queima das folhas pela irradiação solar ou até a proliferação de fungos.

## PODAS

Existem vários tipos de poda, de acordo com as ervas medicinais cultivadas. As mais comuns são a poda de remoção de ramos produtivos, a de formação e a de restauração.

A poda de remoção de ramos produtivos visa eliminar a floração para que se exalte a parte vegetativa (as folhas), não apenas para aumentar seu volume, mas também para incrementar o aroma e o número de colheitas.

A poda de formação é realizada quando a planta está se formando, eliminando ramificações indesejáveis que prejudiquem o porte e a estrutura geral da planta. É empregada principalmente em arbustos, árvores e trepadeiras.

A poda de restauração serve para proporcionar plantas mais vigorosas no próximo cultivo. Faz-se a poda da planta de 5 a 10 centímetros acima do solo, na época do outono ou inverno, de acordo com a espécie.

## RENOVAÇÃO DA CULTURA

As plantas medicinais têm seu auge de produção de fármacos em épocas diferentes, de acordo com a espécie. Depois desse período, a produção tende gradativamente a declinar. Esse é o momento adequado para se renovar a cultura.

Nesse caso, pode-se utilizar a rotação das culturas, plantando-se as espécies em áreas que antes eram ocupadas por outras. Além de reciclar os nutrientes do solo, essa prática auxilia também na redução dos problemas com infestação de pragas e doenças.

## CONTROLE DE PRAGAS, DOENÇAS E PLANTAS COMPETITIVAS

As plantas medicinais geralmente não apresentam problemas muito sérios com pragas e doenças. Isso porque os próprios princípios ativos naturais produzidos têm a função de



proteger a planta de agressores e predadores, quer seja pelo aroma, quer seja por substâncias tóxicas presentes.

Mas existem alguns elementos que costumam gerar problemas na cultura de plantas medicinais, e estes devem ser eliminados. A primeira medida preventiva contra as pragas e doenças é a aquisição de mudas sadias e bem formadas. As plantas doentes apresentam sintomas patológicos como folhas enrugadas, caules retorcidos, cobertura branca aveludada e outros.

O solo também deve ser mantido sempre em boas condições, bem nutrido, e o plantio das mudas deve ser feito na época indicada para cada espécie, com o espaçamento correto.

Para atacar as pragas, o mais recomendado é a utilização de preparados naturais, que se mostram muito eficazes. Nunca se deve utilizar defensivos químicos, pois eles podem interferir nos processos de formação dos fármacos, além de eliminar os agentes polinizadores.

Outro fator importante é evitar o cultivo de uma só espécie em grandes áreas, pois gera desequilíbrios no ecossistema. O consorciamento de culturas é uma boa opção, pois tende a diminuir o índice de infestação de pragas e doenças.

## **Pragas**

Em pequenas áreas, o controle de pragas pode ser feito manualmente por meio da catação manual, retirando das plantas larvas, ovos, pulgões. Algumas plantas, quando plantadas nos canteiros, têm o poder de afastar pragas gerais. É o caso da menta, da sálvia e da losna.

Em áreas maiores, recomenda-se a utilização de inseticidas naturais, simples de preparar, como a calda de fumo, um excelente inseticida natural.

Veja as receitas de inseticidas naturais.

Receitas de inseticidas naturais e outros métodos alternativos contra as pragas:

**Água de cebola:** Cozinhe por alguns minutos a casca da cebola, deixe esfriar tampado e pulverize.

**Água de samambaia:** Ferva, por 30 minutos, 500 gramas de folha fresca em 1 litro de água. Deixe esfriar e aplique por meio de pulverizações nas plantas atacadas por pulgões, ácaros e cochonilhas.

**Calda de fumo:** Cozinhe, durante 30 minutos, 150 gramas de fumo-de-roló picado em 5 litros de água, mexendo sempre. Coe e engarrafe. No momento da pulverização, misture partes iguais do preparado e água.

**Calda de fumo com sabão:** Prepare a calda de fumo como explicado acima e adicione, em proporções iguais, 150 gramas de sabão em pedra dissolvido em 5 litros de água. Pulverize sobre as partes da planta infestadas por cochonilhas.

**Infusão de cebolinha verde:** Pique um maço de cebolinha verde e despeje água fervida. Tampe e espere aproximadamente 20 minutos. Coe, espere esfriar e pulverize sobre as partes da planta infestadas por cochonilhas.

**Extrato de urtiga:** Misture 500 gramas de folhas frescas e 1 litro de água e deixe curtir por 2 dias. Pulverize sobre as partes da planta infestadas por cochonilhas, pulgões e lagartas.

**Óleo mineral emulsionável:** Misture 8 litros de óleo mineral e 2 litros de água. Pulverize sobre as plantas afetadas.

**Macerado de alho:** Macere 4 dentes de alho em 1 litro de água e deixe 15 dias em repouso. Dilua esse macerado em 10 litros de água e pulverize sobre as plantas infestadas por pulgões.

**Solução de enxofre:** Usadas para o caso de infestação por ácaros. Misture enxofre e água na proporção de 750 gramas de enxofre para 100 litros de água. Pulverize nas plantas afetadas.

**Mistura contra saúvas e formigas cortadeiras:** Misture farinha de osso, casca de ovo moída e carvão vegetal e coloque a mistura ao redor dos canteiros e nas linhas transversais.

**Plantas auxiliares:** O cultivo de gergelim e batata-doce próximo às plantas medicinais produz substâncias tóxicas para as formigas e saúvas. Pode-se ainda plantar catinga-de-mulata e hortelã-pimenta.

**Receita contra besouros prejudiciais:** Ao lado da plantação, coloque placas amarelas, besuntadas em óleo de câmbio, com 45° de inclinação: elas atraem os besouros e estes ficam presos na placa.

**Plantas-iscas:** No caso de infestação por lagartas, a catação manual é o melhor método de controle. Pode-se também utilizar plantas-iscas, como capuchinha, que atrai as lagartas para ela.

## **Doenças**

As doenças nas plantas medicinais podem ser causadas por vírus, bactérias ou fungos. Para que não haja a proliferação de doenças no cultivo, deve-se evitar o uso de irrigação por aspersão. No caso de infestação por vírus, aconselha-se a eliminação total das plantas afetadas, com a queima do material. No caso de bactérias e fungos, pode-se utilizar alguns métodos de combate e controle da infestação.

As bactérias são microorganismos não visíveis a olho nu mas sua ação pode ser claramente identificada, pois causam necrose e podridão dos tecidos da planta. Existem algumas medidas profiláticas para controlar as infestações, tais como moderar as adubações com esterco. Um bom bactericida natural é feito a partir de uma pedra de cânfora diluída em um balde de água. Essa solução deverá ser jogada no solo.

Os fungos apresentam diversos sintomas nas plantas, mas principalmente formam uma camada aveludada, de coloração branca ou negra, ou então manchas de coloração diversa. Um bom fungicida natural é feito a partir de ramos picados de cavalinha ou camomila, deixados de molho em água por aproximadamente 20 minutos e pulverizados em seguida nas plantas.

Outro método simples é o plantio de mil-folhas nos canteiros.

No caso de infestação por nematóides, pode-se usar métodos de combate como a rotação de culturas e o plantio de cravo-de-defunto, que libera uma substância inibidora da ação dos nematóides.

### **Plantas competitivas**

Quando se cultivam plantas medicinais, é preciso sempre fazer a limpeza da terra dos canteiros para que não haja infestação por plantas competitivas, também chamadas de mato ou ervas daninhas.

As ervas daninhas competem com as plantas medicinais, absorvendo os nutrientes do solo ou liberando substâncias chamadas alelopáticas, que inibem o desenvolvimento e crescimento das plantas. Além disso, ainda poderão causar um sombreamento indesejável. Outro problema é que a presença delas no meio do material medicinal seco pode reduzir o preço de venda, denotando diminuição da qualidade do produto.

O combate deve ser feito com enxada ou manualmente em pequenos canteiros. As plantas competitivas devem ser retiradas com as raízes, deixadas para secar longe dos canteiros e recolocadas como cobertura morta, que irá auxiliar o solo a manter sua umidade. Mas isso deve ser feito somente se as plantas forem extirpadas antes da frutificação. Caso contrário, as sementes ainda estarão viáveis e poderão infestar a área toda.

## **Colheita**

### **CUIDADOS E PRODUTIVIDADE**

A colheita é a última fase do processo de produção de plantas medicinais e condimentares no campo. Se não for feita de forma adequada, pode pôr a perder todo o material produzido. Cada espécie deve ser colhida a seu tempo, no momento em que há maior concentração do princípio ativo natural desejado. Para saber o momento ideal de colheita das principais ervas, consulte a [Enciclopédia das Plantas](#).

As ferramentas para a colheita devem ser selecionadas para cada espécie e bem limpas após cada corte. As plantas devem, então, ser colocadas em recipientes que não machuquem nem amassem o material durante o transporte para a secagem.

Plantas medicinais que cresceram nas imediações de outras culturas de interesse econômico, tais como soja, feijão, milho, que foram tratadas com agroquímicos, deverão ser evitadas para a colheita. Isso se aplica também a plantas que cresceram ao longo de rodovias, pois podem ter sofrido contaminações por poeira ou mesmo por gases expelidos pelos veículos.

Em caso de cultivos comerciais, o produtor deve ter em mente a produtividade esperada do plantio. É nessa hora que ele poderá medir o resultado dos esforços empreendidos em todas as etapas produtivas anteriores. A maioria das plantas medicinais produz por ano cerca de 1 a 3 toneladas de matéria seca por hectare. Confira a produtividade de algumas ervas:

<b>Espécie</b>	<b>Rendimento (tonelada de matéria seca/hectare)</b>
<u>Alecrim</u>	1,82 de folha
<u>Beladona</u>	2,04 da parte aérea
<u>Calêndula</u>	1,30 de flor
<u>Capim-limão</u>	24,0 de folhas
<u>Carqueja</u>	5,96 da parte aérea
<u>Espinheira-santa</u>	0,67 de folha
<u>Guaco</u>	1,95 de folha
<u>Hortelã-pimenta</u>	1,58 da parte aérea
Melissa	2,33 da parte aérea
<u>Mil-folhas</u>	2,00 de folhas
<u>Quebra-pedra</u>	2,40 da parte aérea
<u>Sálvia</u>	1,70 de folha
Sete-sangrias	3,10 da parte aérea
<u>Tanchagem</u>	2,04 da parte aérea

## QUALIDADE NA COLHEITA

A maneira correta de colher uma erva é determinante para a qualidade do produto final. Um fator importante é saber o modo certo de corte, ou seja, em que altura a planta deverá ser cortada, assim como a parte da planta que interessa.

As plantas com imperfeições devem ser evitadas, pois elas normalmente são fracas ou doentes. Deve-se dar preferência às partes vistosas, inteiras e limpas (as ervas medicinais não podem ser lavadas após a colheita), sem a presença de pragas, doenças, manchas, rompimentos, rasgos nem bolores ou fermentações.

Outro cuidado fundamental é não permitir a coleta de plantas daninhas juntamente com as partes destinadas ao uso ou à comercialização. É bom evitar também apertar, amassar ou machucar a planta, para que ela murche nem perca a qualidade final.

## Processamento

### SECAGEM

Depois da colheita, as ervas medicinais e condimentares devem ser levadas imediatamente para o local destinado à secagem. Antes do produto fresco ser carregado para um secador, deve-se previamente fazer a separação definitiva das impurezas existentes. Terra, folhas imperfeitas, ervas daninhas, insetos, areia, poeira – tudo deve ser separado e descartado.

Apesar de a secagem apresentar várias vantagens, algumas plantas perdem boa parte de suas propriedades medicinais durante o processo e devem ser consumidas preferencialmente frescas. É o caso de espécies da família *Apiaceae*.

O objetivo da secagem é eliminar uma alta porcentagem de água retida nas células vegetais, evitando a deterioração da erva e promovendo, assim, um aumento de vida útil do material, que poderá ser armazenado e utilizado até a próxima colheita.

### FORMAS E TEMPO DE SECAGEM

A secagem pode ser feita de maneira natural, contando apenas com a evaporação do ar, ou em secadores artificiais, que agilizam o processo, secando as plantas em menor tempo.

De qualquer forma, as plantas deverão ser homoganeamente espalhadas sobre a superfície secante, em camadas de no máximo 5 centímetros de espessura, e revolvidas a cada 2 ou 3 dias.

O correto é secar uma espécie de cada vez, tanto no secador artificial quanto nos locais para secagem natural, que devem ser bem arejados, protegidos do sol e sem umidade.

Na secagem natural, é mais difícil saber o dia em que a planta alcançou o ponto ideal. Uma maneira simples para detectar isso é pegar um punhado das folhas nas mãos e amassar: elas devem se desmanchar na mão, mas sem estar crocantes, virando rapidamente pó.

O ponto ótimo de secagem de cada planta deve ser respeitado para evitar a perda de princípios ativos naturais. Essa perda acontece quando a erva é submetida ao excesso de calor, que provoca reações bioquímicas indesejáveis no interior de suas células. A secagem bem-feita também garante qualidade na armazenagem, evitando o aparecimento de fungos, que geralmente se desenvolvem em ambientes úmidos.

As plantas medicinais nunca deverão ser secas diretamente ao sol, pois isso causaria muitos danos e perda de seus valores bioquímicos.

A secagem das plantas medicinais deve manter uma média de velocidade, nem muito rápida nem muito lenta. Se for muito rápida, causa um tensionamento da epiderme da planta, impedindo que a água que está no interior dos tecidos da planta saia para a superfície e seja evaporada. Se for muito lenta, permite que reações bioquímicas (reações enzimáticas, fermentações e outras) ocorram no interior dos tecidos da planta, diminuindo sua qualidade final.

Para secar pequenas quantidades de ervas em casa, é possível usar um desidratador, aparelho encontrado em casas especializadas em matérias-primas para decoradores.

### Acondicionamento

O armazenamento das plantas medicinais deve ser feito em locais bem arejados, limpos, escuros e de forma organizada. Isso significa que as plantas têm de estar acondicionadas em sacos de juta de fios grossos e de malha bem apertada e identificadas por etiquetas com seu nome, época de colheita e previsão de validade.

As plantas não devem ser espremidas dentro da embalagem e precisam ser mantidas distanciadas das plantas de outras espécies, principalmente se forem aromáticas. Para o

armazenamento por tempo indeterminado, aconselha-se usar recipientes herméticos, tais como caixas, caixotes e tonéis de madeira inodora.

Alguns fatores ambientais – como o ar, a umidade, a luz, a poeira e os insetos – podem prejudicar o armazenamento consideravelmente. O ar pode oxidar as ervas, predispondo-as a fermentações e até à formação de bolores. A umidade causa o apodrecimento do material. A luz pode descolorir as folhas e flores. A poeira dá um aspecto sujo e mal cuidado às ervas. Os insetos, como os gorgulhos, besouros, ácaros e traças, danificam as ervas de muitas formas: se as ervas forem destinadas à venda, a presença de insetos pode até causar a recusa do produto por parte do cliente.

Para prevenir a má influência desses fatores, recomenda-se que o local de armazenagem seja prévia e criteriosamente limpo, removendo restos das outras culturas, retirando caixotes e caixas sem uso atual. A temperatura deve ser baixa, mas nunca úmida. As frestas do chão e das paredes podem ser vedadas, para evitar a entrada de organismos estranhos ou mesmo de umidade. Para controlar os insetos, deve-se fazer inspeções periódicas.

## a cura pelas plantas

### **As Plantas Medicinais**

Plantas medicinais são aquelas capazes de curar doenças e promover o equilíbrio geral do organismo humano, devolvendo-nos o bem-estar. Todos os vegetais produzem uma série de substâncias químicas durante o seu metabolismo. Entre esta, encontram-se substâncias especiais que ajudam na adaptação das plantas ao meio em que vivem, agindo contra predadores, impedindo o desenvolvimento de outros vegetais ao seu redor ou ainda protegendo a planta contra doenças e pragas.

Essas substâncias, também chamadas de princípios ativos naturais, têm a sua produção influenciada por diversas condições ambientais, como tipo de clima, solo, quantidade de água, altitude e latitude. O emprego de técnicas de cultivo adequadas, que levam em conta todos os fatores que promovem o desenvolvimento da planta, é essencial para a obtenção de princípios ativos na proporção e concentração desejadas.

Um grande número de princípios ativos naturais pode ser aproveitado na forma medicinal para tratar diversas enfermidades. Não podemos nos esquecer, no entanto, de que o uso das plantas pode também trazer conseqüências desastrosas. Está mais do que comprovado pela ciência que as plantas devem ser usadas com parcimônia e muito cuidado. Isso porque, além de curar, elas também podem causar intoxicações e envenenamentos. Existem plantas extremamente tóxicas que, com uma simples dose, podem levar à morte. Por isso, é importante sempre procurar um médico para que ele possa fazer a prescrição adequada das plantas para o seu problema pessoal. Evite a auto medicação.

## Princípios ativos

Os princípios ativos naturais são agrupados de acordo com a sua estrutura química e função medicinal. Dentro de cada um desses grupos, podemos encontrar um número praticamente infinito de substâncias e derivados.

Os grupos mais importantes são:

**Alcalóides:** São compostos orgânicos nitrogenados, geralmente de estrutura química complexa. Por terem uma atividade biológica muito grande, devem ser usados com muito cuidado e com dosagens feitas em laboratório. Aparecem principalmente nas famílias botânicas *Buxaceae* (buxáceas), *Amarilidaceae* (amarilidáceas), *Euphorbiaceae* (euforbiáceas), *Liliaceae* (liliáceas), *Papaveraceae* (papaveráceas), *Solanaceae* (solanáceas), entre outras. Eles têm ações diversas, tais como colagoga, antiespasmódica e antitumoral.

**Antraquinonas:** São compostos derivados de metil-antraquinona e exercem uma ação irritante sobre as mucosas do intestino grosso, aumentando o peristaltismo intestinal.

**Bálsamos e Resinas:** São compostos de natureza complexa originados da mistura de ésteres de ácido cinâmico, benzóico e terpenos diversos. Essas substâncias são exsudadas pelos caules e raízes. As resinas normalmente são sólidas e os bálsamos, líquido-viscosos. Têm ação anti-séptica, queratolítica, citostática e protetora.

**Flavonóides:** São compostos relacionados com o grupo químico flavona e normalmente dão cor amarela, rosa e azul aos vegetais. Estão amplamente presentes principalmente nas flores e nos frutos das famílias botânicas *Rutaceae* (rutáceas), *Myrtaceae* (mirtáceas), *Rosaceae* (rosáceas), *Malvaceae* (malváceas) e *Asteraceae* (compostas). Exercem ação protetora sobre os vasos sangüíneos e capilares e antiinflamatória, entre outras.

**Glicosídeos Cardiotônicos:** São compostos tóxicos e devem ser usados em doses mínimas, controladas em laboratórios. Têm ação tônica sobre a musculatura do coração.

**Mucilagens e Gomas:** São polissacarídeos que, diluídos em água, formam soluções viscosas e adesivas. As mucilagens têm o poder de absorver grande quantidade de água, aumentando assim de volume. Elas exercem ação protetora do tubo gastrintestinal, laxativa suave, antiinflamatória e sedativa da tosse.

**Óleos Essenciais:** São compostos aromáticos, de composição complexa, numa mistura de álcoois, terpenos, aldeídos, cetonas e ésteres. São voláteis e não se misturam com água. Têm ação anti-séptica e estimulante, entre outras.

**Saponinas:** são compostos de natureza heterosídica que, quando diluídos em água e agitados, produzem espuma abundante, assim como os sabões. As saponinas exercem ações variadas, incluindo a hemolítica, a expectorante, a fluidificante do muco e a tônica.

**Taninos:** São compostos fenólicos com poder de precipitar proteínas. Eles têm ação adstringente, protetora das mucosas do tubo digestivo, bactericida, anti-séptico e cicatrizante.

## Propriedades Medicinais

### A

- Abortiva.** Que causa expulsão do feto.
- Adelgaçadora.** Afina, torna menos denso.
- Adstringente.** Provoca constrição, união, ligação.
- Afrodisíaca.** Estimula o desejo sexual.
- Analgésica.** Diminui a dor.
- Anestésica.** Promove insensibilidade à dor.
- Antialérgica.** Elimina os sintomas da alergia.
- Antiblenorrágica.** Combate a blenorragia (gonorréia).
- Antidiabética.** Combate a diabete.
- Antidiarréica.** Combate a diarreia.
- Antiedêmica.** Impede o acúmulo de líquidos provenientes do sangue.
- Antiemética.** Combate os vômitos.
- Antiescorbútica.** Combate o escorbuto.
- Antiespasmódica.** Alivia os espasmos.
- Antifertilidade.** Reduz a capacidade reprodutiva.
- Antiflogística.** O mesmo que antiinflamatório.
- Antigonorréica.** Combate a gonorréia (o mesmo que antiblenorrágica).
- Anti-helmíntica.** Combate os vermes intestinais.
- Anti-hemorroidal.** Combate as hemorróidas.
- Anti-histérica.** Combate a histeria.
- Antiidade.** Combate o envelhecimento.
- Antiinflamatória.** Combate os sintomas da inflamação.
- Antiirritante.** Combate o estímulo e excitação das atividades da pele.
- Antileprótica.** Combate a lepra.
- Antileucorréica.** Combate o corrimento vaginal.
- Antimalárica.** Combate a malária.
- Antimicrobiana.** Combate microrganismos patogênicos (bactérias, fungos e vírus).
- Antineoplásica.** Impede a formação de tumores malignos.
- Antioxidante.** Impede a oxidação das células da pele.
- Antiperspirante.** Suprime o suor.
- Anti-reumática.** Combate o reumatismo.
- Anti-seborréica.** Reduz as secreções das glândulas sebáceas.
- Anti-séptica.** Destrói os microorganismos e limpa a pele.
- Anti-sifilítica.** Combate a sífilis.
- Antitérmico.** Combate a febre.
- Antitumoral.** Aquele que impede a formação de tumores.
- Antivirótica.** Destrói os vírus.
- Antitóxica.** Elimina os venenos.
- Antitussígena.** Ajuda a tratar da tosse (o mesmo que béquica).
- Aperiente.** Estimula o apetite.

### B

- Balsâmica.** Suaviza, ameniza.
- Béquica.** Ajuda a tratar da tosse (o mesmo que antitussígeno).



## C

- Calmante.** Que acalma e seda as dores e irritações da pele (o mesmo que lenitivo).
- Cardiotônica.** Tonifica o coração.
- Carminativa.** Estimula a eliminação de gases gastrointestinais.
- Catártica.** Ação purgante energética.
- Cicatrizante.** Recupera os tecidos da pele após uma danificação.
- Citostática.** Que inibe o crescimento celular.
- Colagoga.** Estimula o fluxo da bÍlis.
- Condicionante.** Regulador das funções.
- Conservante.** Impede a deterioração dos produtos cosméticos por microrganismos.

## D

- Demulcente.** Amolece e abranda as inflamações das mucosas.
- Depressora.** Ação enfraquecedora.
- Depurativa.** Limpa as toxinas do sangue.
- Descongestionante.** Tira o inchado e a obstrução dos tecidos.
- Desinfetante.** Desinfecta e livra de contaminações.
- Desobstruente.** Que libera um canal ou vaso.
- Desodorante.** Tira o mau cheiro.
- Despigmentadora.** Elimina manchas e sardas da pele.
- Diaforética.** Estimula a transpiração.
- Digestiva.** Estimula a digestão.
- Diurética.** Estimula a secreção de urina.

## E

- Emenagoga.** Estimula a menstruação.
- Emética.** Provoca vômito.
- Emoliente.** Amolece e abranda uma inflamação dos tecidos.
- Emulsificante.** Estabiliza uma emulsão (substância de consistência leitosa).
- Esfoliativa.** Provoca a descamação de células mortas da superfície da pele.
- Estimulante.** Ativa e excita determinadas funções na pele.
- Estomáquica.** Facilita as atividades do estômago.
- Eupéptica.** O mesmo que digestiva.
- Excitante.** Promove estÍmulos.
- Expectorante.** Promove a liberação das secreções das vias respiratórias.

## F

- Febrífuga.** O mesmo que antitérmico.
- Fortalecedora.** Torna forte, dá mais força.
- Fotomutagênica.** Substância que em contato com o sol causa mutagênese (processo que dá origem às mutações).
- Fototóxica.** Substância que em contato com o sol torna-se tóxica.
- Fungicida.** Combate os fungos.

## H

- Hemostática.** Combate hemorragias.
- Hepatoprotetor.** Ação protetora no fÍgado.

**Hepatotóxico.** Tóxico para o fígado.  
**Hidratante.** Trata a pele com uma substância que devolve a umidade natural.  
**Higienizante.** Asseia a pele tornando-a saudável.  
**Hipertensora.** Aumenta a pressão sangüínea.  
**Hipocolesterolêmica.** Reduz o colesterol sangüíneo.  
**Hipotensora.** Reduz a pressão sangüínea.

## **I**

**Irritante.** Que provoca estímulo, irritação.

## **L**

**Laxante.** Provoca a evacuação, mas de forma mais suave.  
**Lenitivo.** O mesmo que calmante.  
**Lipolítica.** Dissolve as moléculas de gordura.  
**Lubrificante.** Substância que umidifica e unta os tecidos.

## **N**

**Narcótica.** Induz ao sono ou à inconsciência.  
**Nutritiva.** Devolve os nutrientes para a pele.

## **P**

**Parasiticida.** Combate os parasitas.  
**Patogênica.** Capaz de produzir doenças.  
**Purgativa.** Provoca a evacuação, de forma mais agressiva que o laxante.

## **Q**

**Queratolítica.** Impede a formação de queratina.

## **R**

**Reconstituente.** Restaura as forças.  
**Refrescante.** Que traz frescor e alívio.  
**Regeneradora celular.** Induz à reprodução das células da pele.  
**Rejuvenescedora.** Que torna jovem, remoça.  
**Relaxante.** Diminui a tensão muscular.  
**Remineralizante.** Devolve os minerais à pele.  
**Repelente.** Que afasta.  
**Restauradora.** Que recupera.  
**Resolutiva.** Cessa com uma inflamação sem supuração.  
**Revigorante.** Que devolve o vigor.  
**Revitalizante.** Que devolve a vida.  
**Rubefaciente.** Que causa vermelhidão da pele.

## **S**

**Sedativa.** Que acalma, tranqüiliza.  
**Sialagoga.** Provoca a salivação.

**Suavizadora.** Que torna suave.  
**Sudorífera.** O mesmo que diaforética.  
**Supurativo.** Estimula a eliminação de pus.

## T

**Tensoativa.** Que estica.  
**Tônica.** Que dá energia, revigora.  
**Tóxica.** Que envenena.  
**Tranqüilizante.** O mesmo que sedativa.

## U

**Umectante.** Que molha, umedece.

## V

**Vasoconstritora.** Provoca a contração dos vasos sangüíneos.  
**Vasodilatadora.** Provoca a dilatação dos vasos sangüíneos.  
**Vasoprotetora.** Protege os vasos sangüíneos.  
**Vesicante.** Que provoca a formação de vesículas e bolhas.  
**Vulnerária.** Que cura feridas.

## Preparações caseiras

Ensinar a fazer um chá pode parecer ridículo e até ofensivo, porque é lógico que qualquer pessoa pode fazer uma bebida com água quente e um punhado de ervas frescas ou secas. Mas, como estamos falando de chás que serão tomados para curar alguma coisa ou pelo menos aliviar alguma dor, certas regras básicas deverão ser seguidas, como os cuidados com o recipiente, que deve ser de vidro ou porcelana, e com a água, que deve ser pelo menos filtrada para diminuir um pouco a quantidade de produtos químicos adquiridos no tratamento. Da mesma forma, as outras preparações caseiras exigem sempre cuidado e limpeza. Os vidros utilizados devem estar escrupulosamente limpos, lavados com detergente e depois postos para secar no forno, dentro de uma assadeira (por isso, não podem ser vidro muito fino). Por fim, os produtos utilizados, como os óleos vegetais, devem ser sempre de ótima qualidade.

- PREPARADOS DE BASE
- PREPARADOS AVANÇADOS

### PREPARADOS DE BASE

**Decocção:** Recomenda-se usar as partes de tecidos mais grosseiros da planta, como raízes, rizomas, sementes, casca e talos. No caso de se querer usar partes mais tenras, é preciso deixar no máximo por 10 minutos no cozimento.

Modo de fazer:

1. Separe as partes da planta que lhe interessam e lave-as cuidadosamente.
2. Encha uma panela com água mineral e leve ao fogo, juntamente com a planta.
3. Deixe cozinhando por 15 a 30 minutos.

4. Após esse tempo, retire do fogo e deixe a panela tampada por mais alguns minutos antes de usar.

**Infusão:** Conhecida popularmente por chá. Recomenda-se usar as folhas, flores e tecidos tenros. No caso de se querer usar partes mais grosseiras da planta, é necessário picar bem miúdo e deixar a solução em repouso por mais tempo.

Modo de fazer:

1. Separe as partes da planta que lhe interessam e lave-as cuidadosamente. Você poderá usar várias plantas misturadas, desde que sejam provenientes de órgãos vegetais idênticos (ou só folhas, ou só flores).
2. Encha uma chaleira com água mineral e leve ao fogo.
3. Quando alcançar a fervura, desligue e mergulhe nela as partes da planta.
4. Tampe a chaleira e deixe a solução abafada por cerca de 5 a 10 minutos.

**Maceração:** Pode-se usar qualquer parte da planta.

Modo de fazer:

1. Separe as partes da planta que lhe interessam e lave-as cuidadosamente. No caso de partes mais grosseiras, picar em pedaços bem pequenos.
2. Reserve uma panela de vidro com água mineral fria.
3. Coloque de molho as partes desejadas por até 24 horas. Para folhas, flores e partes mais tenras, deixe por 10 horas. Para cascas, talos e sementes, deixe por 15 horas. Para raízes e rizomas, deixe por 24 horas.

**Óleo de massagem:** Usa-se a tintura ou o óleo essencial, diluído em óleo carreador. Serve para massagear o corpo relaxando os músculos doloridos, ativar a circulação, promover a eliminação de toxinas pela pele e a drenagem linfática.

Modo de fazer:

1. Escolha um óleo carreador puro, de acordo com o seu tipo de pele.
2. Misture o óleo carreador com a tintura da planta ou com o óleo essencial, numa proporção de três gotas de óleo essencial para cada colher (sopa) de óleo carreador.
3. Aplique na pele com massagens suaves.

**Pó:** Usado como veículo de diversos preparados.

Modo de fazer:

1. Separe as partes desejadas da planta.
2. Proceda a secagem em estufa ou de acordo com as instruções dadas anteriormente.
3. Triture em um moedor até alcançar a granulação desejada.

**Pomada:** Uso tópico para massagear partes do corpo e tratar de problemas de pele e musculares.

Modo de fazer:

1. Em uma panelinha pequena e de preferência usada somente para este fim, coloque 50 g de óleo vegetal de boa qualidade (de gergelim, amêndoa ou uva, sempre com 1 colherinha de chá de óleo de germe de trigo).
2. Junte ao óleo 1 colher de sopa de cera de abelhas ralada.
3. Deixe o fogo bem baixo ou use uma panela de banho-maria e mexa até a cera estar bem derretida (cerca de 2 ou 3 minutos).
4. Deixe esfriar um pouco e junte 1 colher de sopa do vegetal bem picado. Se a pomada ficar muito dura, aumente a quantidade de óleo. Se ficar mole é porque a cera foi pouca.
5. Quando estiver fria, acondicione em latinhas ou potinhos de creme.

**Purê:** Usado para fazer máscaras de beleza e tratar da pele e cabelos.

Modo de fazer:

1. Cozinhe a vapor os vegetais e/ou as frutas.
2. Quando estiverem cozidos, retire-os do fogo e passe-os pelo espremedor para obter uma consistência pastosa.
3. Aplique diretamente no local ou utilize em algum preparado avançado.

**Sal aromático:** Preparado com o uso de óleos essenciais.

Modo de fazer:

1. Escolha os óleos essenciais desejados.
2. Pingue as gotas que achar necessário (você sentirá o aroma e sua intensidade) numa porção de sal grosso ou sal marinho. O sal grosso serve para ser utilizado na água da banheira e o sal marinho, de granulação mais fina, pode ser usado com uma esponja natural para friccionar o corpo todo, ativando a circulação e promovendo a limpeza e a eliminação de toxinas.
3. depois de fazer a mistura, coloque tudo num vidro bem fechado e deixe o sal aromático maturar por mais ou menos 15 dias antes de usar.

**Suco:** Usado para remineralizar o corpo, hidratar e refrescar.

Modo de fazer:

1. Lave cuidadosamente a fruta, legume ou verdura.
2. Retire a casca e pique em pedaços pequenos.
3. Leve ao liquidificador, juntamente com um pouquinho de água mineral, até obter um líquido homogêneo. No caso da laranja e do limão, use um espremedor de frutas.
4. Se preferir, você poderá coar a solução.

**Tintura:** Esse preparado é usado quando não é possível extrair os princípios ativos da planta por meio de infusão ou decoção. A extração dos princípios ativos da planta é feita por solventes, que podem ser o álcool de cereais, a vodca, o vinagre ou a glicerina. Por ser um preparado muito concentrado, nunca deve ser usado diretamente sobre a pele. Recomenda-se diluir previamente em água mineral.

Modo de fazer (tintura alcoólica):

1. Escolha a planta desejada e transforme-a em pó.
2. Coloque-a em um vidro escuro e cubra com a solução alcoólica.
3. Agite bem o vidro todos os dias, por aproximadamente 15 dias consecutivos.

4. Após esse período, coe bem a solução e acondicione em um vidro escuro bem fechado em local sombreado.

## PREPARADOS AVANÇADOS

**Banho de imersão:** Recomenda-se usar decocção, sal aromático, óleos, óleos essenciais, tintura ou extrato alcoólico. Pode ser feito em diferentes temperaturas, de acordo com o efeito desejado. O banho morno é indicado para relaxar o corpo e a musculatura e acalmar irritações na pele, inflamações e reações alérgicas. O banho quente ajuda a estimular a circulação, tratar de extremidades frias (mãos e pés) e eliminar as toxinas do corpo.

Modo de fazer:

1. Encha uma banheira com água de acordo com a temperatura desejada.
2. Escolha a planta que será usada e deixe o preparado pronto com antecedência.
3. Despeje na banheira a substância até que sentir o aroma impregnando o ambiente.
4. Imerja o corpo na água e fique nela por, no máximo, 20 minutos.

**Bochecho e gargarejo:** Usa-se a infusão ou a decocção. O objetivo é tratar de problemas gerais da boca, como inflamação das mucosas, aftas, língua rachada, dentes manchados, mau hálito e gengivas fracas.

Modo de fazer:

1. Prepare a infusão ou a decocção.
2. Espere amornar e então faça o bochecho ou o gargarejo.
3. Jogue fora a solução.
4. Repita esse processo pelo menos três vezes ao dia.

**Borrifo d'água (spray):** Usa-se a infusão ou suco coado, feito com água mineral. Não utilize de forma alguma frutas ácidas, pois podem causar queimaduras no rosto. Outra opção é usar água de coco ou ainda água mineral misturada com algumas gotas de óleo essencial de sua preferência. Para tanto, não se esqueça de que é preciso antes diluir o óleo essencial em um pouquinho de óleo carreador. O objetivo é refrescar e hidratar a pele.

Modo de fazer:

1. Escolha o tipo de líquido desejado.
2. Coloque tudo em um pequeno borrifador.
3. Em momentos de muito calor e secura da pele, borrife no rosto e no pescoço.

**Cataplasma:** Recomenda-se usar as plantas em estado fresco. No entanto, se não dispuser de plantas frescas, você poderá também usar as plantas secas, na forma de pó. O objetivo do cataplasma é aquecer o local em que é aplicado, umedecer e estimular a circulação.

Modo de fazer:

1. Separe as partes da planta que lhe interessam e lave-as cuidadosamente.
2. Promova a trituração dos elementos. No caso de legumes e frutas, transforme-os em purê.
3. Misture tudo em água quente ou em algum outro líquido, que poderá ser a infusão feita de alguma planta medicinal ou ainda uma tintura diluída em água.
4. Aplique no local, diretamente sobre a pele.

**Compressa úmida:** Recomenda-se usar a infusão, a decocção ou a tintura. Pode ser feita em diferentes temperaturas, de acordo com o efeito desejado. Usa-se compressa fria para tratamento de contusão, torção, dor muscular, inchaço nas pernas, olhos e pele congestionados e problemas inflamatórios gerais. A compressa morna é usada principalmente para acalmar peles irritadas e avermelhadas e relaxar músculos doloridos. A compressa quente é usada para estimular a circulação do corpo e ajudar na eliminação de toxinas pela pele. Para fazer a compressa, você precisa ter dois panos. Um deles, feito de algodão puro, vai direto em contato com a pele. O outro, feito de flanela, vai por cima do primeiro, para ajudar a manter a umidade e a temperatura em equilíbrio.

Modo de fazer:

1. Escolha a planta que será utilizada e prepare sua infusão, sua decocção ou ainda use sua tintura diluída em água. Você pode usar também o óleo essencial, que deverá ser diluído previamente em óleo carreador e depois diluído em água.
2. Analise o problema a ser tratado e escolha a temperatura ideal.
3. Mergulhe o pano de algodão no líquido.
4. Aplique diretamente sobre a pele e cubra em seguida com o pano de flanela.

**Escalda-pés:** Recomenda-se usar infusão, sal aromático, decocção ou óleo essencial, diluído previamente em um pouquinho de óleo carreador. É indicado para acalmar e tirar as dores de pés cansados e inchados, estimular a circulação, relaxar e descongestionar. Seu efeito pode até se propagar por todo o corpo.

Modo de fazer:

1. Aqueça bem o líquido que será usado. No caso de se usar o óleo essencial, ferva uma chaleira de água mineral.
2. Coloque o líquido em uma bacia. Para usar o óleo essencial, despeje a água fervida na bacia e então pingue o óleo.
3. Quando alcançar uma temperatura suportável, mergulhe os pés nela e relaxe, mantendo o corpo sempre bem aquecido.
4. Mantenha os pés mergulhados por, no máximo, 20 minutos.

**Ungüento:** Usa-se a planta em estado fresco. Indicado para casos de contusão, torção, luxação e dor muscular.

Modo de fazer:

1. Escolha a planta e lave-a cuidadosamente.
2. Triture a planta no cadinho para extrair dela um líquido escuro.
3. Misture esse líquido em um pouco de gordura vegetal. Você poderá ainda adicionar um pouco de cera de abelhas para dar uma consistência mais pastosa.
4. Leve tudo ao fogo baixo e mexa até derreter e obter uma mistura homogênea.
5. Aplique sobre o local afetado quando a mistura atingir uma temperatura suportável.

**Vaporização:** Usa-se principalmente o óleo essencial. Serve para limpar a pele, descongestionar e acalmar.

Modo de fazer:

1. Ferva uma chaleira de água mineral.
2. Retire do fogo e despeje o conteúdo numa vasilha.
3. Pingue de 5 a 8 gotas de óleo essencial, previamente diluído em um pouco de óleo carreador.

4. Cubra a cabeça e a vasilha com uma toalha limpa e deixe o vapor agir por alguns minutos.

**Cataplasma:** Faça a trituração da planta e misture em água quente ou em algum outro líquido. Aplique em seguida no local, diretamente sobre a pele.

**Compressa úmida:** Prepare a infusão ou a decocção da planta e banhe um pano de algodão com esse líquido. Aplique no local e cubra com um pano de flanela para manter a temperatura.

**Decocção:** É feita com as partes duras da planta: cascas, raízes, caules e sementes. Coloque tudo na chaleira e deixar cozinhando em água fervente (em fogo baixo) por 15 a 30 minutos ou o tempo que for necessário para sentir bem o cheiro da planta. Deixe esfriar naturalmente.

**Infusão ou tisana:** Conhecida popularmente como chá. As flores ou folhas da planta são lançadas em uma chaleira com água quase em ebulição (apague o fogo neste momento) e, em seguida, abafadas. Depois de 5 a 10 minutos, o chá está pronto.

**Maceração:** A maceração não vai ao fogo. Misturam-se as ervas na água, vinho, óleo, vinagre etc. e aguarda-se certo tempo, que pode ser de algumas horas a várias semanas. A maceração com água não deve ser tomada depois de 12 horas por causa da formação de bactérias. As outras macerações devem ser filtradas e usadas como as tinturas homeopáticas, em pequenas quantidades.

**Manteiga aromática:** A manteiga é colocada para se liquefazer em banho-maria, juntamente com as ervas, sempre mexendo até formar um creme homogêneo.

**Óleo aromático:** No processo a frio, coloque num vidro camadas alternadas de sal grosso e da planta seca bem amassada com as mãos e complete com óleo vegetal de boa qualidade. Feche bem com tampa e deixe descansar por pelo menos um mês. Depois, filtre com cuidado. No processo a quente, coloque num vidro a planta seca amassada com as mãos e complete com óleo vegetal. Em seguida, aqueça a mistura em banho-maria e coe.

**Pó:** A planta é seca e triturada até atingir a granulação desejada.

**Pomada:** Em uma panela pequena e de preferência usada somente para este fim, coloque 50 g de óleo vegetal de boa qualidade (de gergelim, amêndoa ou uva) e 1 colher (chá) de óleo de germe de trigo. Junte ao óleo 1 colher (sopa) de cera de abelha ralada. Deixe o fogo bem baixo ou use uma panela de banho-maria e mexa até a cera estar bem derretida (cerca de 2 ou 3 minutos). Deixe esfriar um pouco. Junte 1 colher (sopa) da planta bem picada. Se a pomada ficar muito dura, aumente a quantidade de óleo. Se ficar mole, é porque a cera foi pouca. Quando estiver fria, acondicione em latinhas ou potinhos de creme.

**Purê:** Os vegetais são cozidos e passados em seguida pelo espremedor para obter uma consistência pastosa.

**Sal aromático:** Mistura-se sal fino ou marinho com a planta bem picada.

**Suco:** Os vegetais são triturados com um líquido no liquidificador, até se obter uma mistura homogênea.



**Tintura:** Deixa-se a planta submersa em álcool de cereais por aproximadamente 15 dias, sempre agitando o frasco para promover a mistura.

**Ungüento:** Triture a planta fresca até extrair dela um caldo. Misture a esse caldo um pouco de gordura vegetal, levando ao fogo até derreter e obter uma pasta homogênea.

**Vinagre e vinho aromáticos:** Use o mesmo modo de preparo que o dos óleos aromáticos a quente. Utilize vinagre de boa qualidade (de vinho branco ou maçã), leve-o ao fogo e, quando estiver quase em ebulição, derrame sobre as ervas que já estão amassadas dentro do mesmo vidro de boca larga usado para os óleos. Depois de esfriar um pouco, feche o vidro e deixe descansando por cerca de 30 dias. Filtre antes de usar.

## Uso das plantas na medicina

### Homeopatia

As bases científicas da terapêutica homeopática foram lançadas há cerca de 200 anos pelo médico alemão Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843). A homeopatia se baseia no tratamento das doenças pelo uso de um "semelhante" – *similia similibus curantur*. Isso significa que a pessoa doente é tratada com uma substância que, num indivíduo sadio, provocaria o surgimento dos mesmos sintomas de doença.

A homeopatia tem uma visão muito ampla do indivíduo, procurando não só curar a enfermidade, como também promover o equilíbrio total, prevenindo assim o surgimento de novos problemas. Sua visão é de que, além do corpo físico, todos os elementos vivos apresentam uma energia não material chamada de *energia vital*. Quando o médico homeopata faz um diagnóstico, ele leva em consideração tanto essa energia como as condições físicas do paciente.

As plantas são os componentes da maioria dos mais de 2 mil remédios homeopáticos. Após a extração de seus princípios medicinais, seja por meio de tinturas ou extratos, elas são submetidas a sucessivas diluições e dinamizações que, segundo a teoria, promovem a liberação da energia vital da planta que irá atuar em profundidade no corpo, seja humano ou animal, harmonizando todas as vibrações.

### Antroposofia

A medicina ampliada pela antroposofia foi apresentada pelo filósofo eslovênia Rudolf Steiner (1861-1925) na década de 1910 como uma compreensão da medicina sob um ponto de vista espiritual.

A medicina antroposófica considera que, além de um corpo físico, o homem é constituído de mais três estruturas: a vital (ou etérica), a anímica (ou astral) e a espiritual (o "Eu"). O médico antroposófico faz o diagnóstico e o tratamento do paciente levando sempre em consideração essas quatro estruturas essenciais.

Essas estruturas, por sua vez, agrupam-se em três sistemas funcionais e anatômicos diferentes: o neuro-sensorial (concentrado principalmente na região da cabeça), o rítmico (cujo centro funcional se encontra na região torácica) e o metabólico. Existe uma relação recíproca entre esses três sistemas que muda ao longo da vida. Uma alteração nessas mudanças através do tempo leva a um desequilíbrio que é a causa primária das doenças.

As plantas entram na elaboração de diversos produtos da medicina antroposófica, que

vão desde cosméticos até os remédios propriamente ditos. Para serem usadas como ingredientes da farmácia antroposófica, as plantas devem ser cultivadas de acordo com os princípios da agricultura biodinâmica.

Os produtos antroposóficos são sempre elaborados de forma muito natural, sem o uso de corantes, conservantes e perfumes artificiais. Em consequência, todos eles são de alta tolerância para pessoas sensíveis e não agredem o meio ambiente.

## Védica

A medicina védica, ou indiana, é conhecida como *Ayurveda*, a medicina da saúde e da longevidade. O uso das plantas está fundamentado não só no seu efeito terapêutico, mas também na identificação delas dentro de um dos *doshas*. *Doshas*, palavra sânscrita que pode ser traduzida por "tipos", são os três princípios básicos que ligam a mente ao corpo: *Vata*, *Pitta* e *Kapha*.

Para a medicina védica, o ideal é que o indivíduo tenha esses três *doshas* em equilíbrio. O desequilíbrio do *Vata* traduz-se em dores, espasmos, tremores. Do *Pitta*, em inflamação, febre, azia, ondas de calor. Do *Kapha*, em congestão, descarga de mucos, retenção de fluidos, letargia. Quando os sintomas surgem, é necessário reduzir o *dosha* correspondente com o uso de recursos apropriados. O uso continuado desses recursos gera desequilíbrio no sentido oposto, que pode ser corrigido elevando o *dosha* em questão.

A melhor forma de manter os *doshas* equilibrados é cultivando hábitos harmoniosos. A fitoterapia só deve ser utilizada nos casos que exijam intervenções mais radicais. Para identificar as plantas quanto à sua ação sobre os *doshas*, elas devem ser analisadas nos seus mínimos detalhes, observando sua forma, sua cor, sua textura, seu sabor e aroma, sua origem, o modo como se desenvolvem, seu tamanho, o clima onde crescem, o tipo de solo e todas as condições ambientais.

De modo geral, porém, as plantas *Vata* têm o caule retorcido ou curvo, com ramos esparsos, de casca rugosa e folhas de textura áspera. As plantas *Pitta* têm flores vistosas, são luminosas e muitas vezes venenosas. As plantas *Kapha* são normalmente grandes, com folhagens densas, e absorvem muita água.

Nome da Planta	Ações sobre os <i>DOSHAS</i>
Abacateiro	Harmoniza <i>Vata / Pitta / Kapha</i>
<u>Aipo</u>	Eleva <i>Vata / Pitta</i>
<u>Alcachofra</u>	Reduz <i>Pitta / Kapha</i> , eleva <i>Vata</i>
<u>Alfazema</u>	Reduz <i>Pitta / Kapha</i>
<u>Alho</u>	Reduz <i>Vata / Kapha</i> , eleva <i>Pitta</i>
<u>Arnica</u>	Reduz <i>Vata / Kapha</i> , eleva <i>Pitta</i>
<u>Babosa</u>	Harmoniza <i>Vata / Pitta / Kapha</i>
<u>Calêndula</u>	Reduz <i>Pitta / Kapha</i> , eleva <i>Vata</i>
<u>Erva-cidreira</u>	Reduz <i>Pitta / Kapha</i>
<u>Gengibre</u>	Reduz <i>Vata / Kapha</i> , eleva <i>Pitta</i>
<u>Hamamélis</u>	Reduz <i>Pitta / Kapha</i> , eleva <i>Vata</i>
<u>Louro</u>	Reduz <i>Vata / Kapha</i> , eleva <i>Pitta</i>
<u>Mil-folhas</u>	Reduz <i>Pitta / Kapha</i> , eleva <i>Vata</i>
Pimentão	Reduz <i>Vata / Kapha</i> , eleva <i>Pitta</i>
Rosa	Harmoniza <i>Vata / Pitta / Kapha</i>
<u>Salsa</u>	Reduz <i>Vata / Kapha</i> , eleva <i>Pitta</i>
<u>Tanchagem</u>	Reduz <i>Pitta / Kapha</i> , eleva <i>Vata</i>
<u>Urtiga</u>	Reduz <i>Pitta / Kapha</i> , eleva <i>Vata</i>
<u>Verbena</u>	Reduz <i>Pitta / Kapha</i> , eleva <i>Vata</i>

## Chinesa

A medicina chinesa é praticada há milhares de anos, sempre fazendo uso dos elementos da natureza (ar, água, fogo e terra), com suas estações e ciclos, para promover a manutenção de uma relação harmônica do homem com o universo. Essa harmonia é observada em função do equilíbrio da energia vital, chamada de *Chi*. De acordo com a filosofia chinesa, o *Chi* percorre o corpo dentro de canais invisíveis denominados meridianos e polariza-se em duas correntes opostas e complementares, o *Yin* e o *Yang*. Quando o equilíbrio entre essas forças é rompido, surgem as doenças.

Na fitoterapia chinesa, as plantas são classificadas segundo a sua essência, relacionada ao sabor e à sua natureza energética, ou segundo a sua forma, relacionada à parte do vegetal usada como remédio. Existem ainda outras maneiras de relacionar as plantas aos elementos naturais, de acordo com a sua cor, a parte do corpo humano sobre o qual age a planta etc. A fitoterapia chinesa consiste num vasto campo de conhecimentos milenares, do qual demos apenas uma pálida idéia. O estudo e a compreensão dos mecanismos de ação das plantas são considerados imprescindíveis para quem quiser se aprofundar na área de medicina natural.

### Relação de algumas plantas quanto à sua essência – sabor

Sabor	Nome da Planta
Ácido	<u>Alcaçuz</u> , ameixa-preta, <u>beldroega</u> , jujuba, <u>laranja</u> , <u>limão</u> , peônia, tangerina
Amargo	Angélica-chinesa, <u>bardana</u> , <u>beldroega</u> , <u>cavalinha</u> , <u>dente-de-leão</u> , <u>ruibarbo</u> , <u>violeta</u>
Doce	Amora, arroz, <u>canela</u> , <u>cavalinha</u> , <u>dente-de-leão</u> , lágrima-de-nossa-senhora, lótus, <u>tanchagem</u>
Picante	<u>Bardana</u> , <u>canela</u> , <u>capim-limão</u> , <u>cravo-da-índia</u> , <u>funcho</u> , <u>gingibre</u> , menta, mostarda, <u>pimenta-do-reino</u> , <u>tussilagem</u> , <u>violeta</u>
Salgado	Reino animal e mineral

### Relação de algumas plantas quanto à sua essência – natureza energética

Energia	Nome da Planta
Fria	<u>Beldroega</u> , <u>dente-de-leão</u> , <u>ruibarbo</u> , <u>violeta</u>
Quente	Cânfora, feno-grego, pimenta-do-reino
Refrescante	Amora, <u>bardana</u> , <u>cúrcuma</u> , <u>hortelã-pimenta</u> , laranja-azeda, lótus, <u>tanchagem</u> , <u>tussilagem</u>
Morna	<u>Artemísia</u> , cálamo-aromático, <u>capim-limão</u> , <u>cravo-da-índia</u> , <u>funcho</u> , <u>gingibre</u> , noz, <u>patchouli</u> , <u>sândalo</u>
Neutra	<u>Alcaçuz</u> , arroz, benjoim, <u>cavalinha</u> , cevada, jujuba, lótus, milho, <u>mirra</u>

## Relação de algumas plantas quanto à sua forma – parte do vegetal usada como remédio

Sabor	Nome da Planta
<u>Raiz/Rizoma</u>	<u>Alcaçuz, cúrcuma, gengibre, ginseng, ruibarbo, zedoária</u>
<u>Caule</u>	Benjoim, <u>mirra, sândalo</u>
<u>Folha</u>	Amora, <u>artemísia, babosa, cavalinha</u> , lótus
<u>Flor</u>	<u>Cravo-da-índia, tussilagem</u>
<u>Fruto</u>	<u>Bardana</u> , castanha, <u>funcho</u> , jujuba, laranja-azeda, <u>pimenta-do-reino</u>
<u>Semente</u>	Arroz, cevada, feno-grego, jujuba, noz, <u>tanchagem</u>
Partes aéreas	<u>Beldroega, capim-limão, dente-de-leão, patchouli, violeta</u>

## Terapia Alimentar

Os alimentos que ingerimos diariamente influenciam a nossa qualidade de vida e afetam a nossa saúde. Todas as correntes médicas admitem hoje que uma alimentação equilibrada e saudável é provavelmente o fator isolado mais importante para a prevenção das doenças e desequilíbrios orgânicos.

Existem diferentes escolas alimentares (como a macrobiótica, a vegetariana etc.), mas ninguém discute que a dieta mais saudável é sempre aquela que mais se aproxima da natureza, empregando alimentos integrais, cultivados de forma natural (sem o uso de agrotóxicos, fertilizantes químicos ou hormônios) e processados sem o acréscimo de aditivos (corantes e outros).

A maioria dos alimentos, além do seu caráter nutritivo e energético, possui também propriedades terapêuticas de grande valor. As plantas são as principais fontes dessas propriedades, podendo ser utilizadas na forma de condimentos, chás e sucos.

## Propriedades terapêuticas de algumas frutas e verduras

Frutas	Propriedades Terapêuticas
Abacate	Digestiva
<u>Abacaxi</u>	Depurativa e diurética
Banana	Antidientérica
Caju	Tônica
<u>Coco</u>	Vermífuga e antidientérica
<u>Laranja</u>	Depurativa e desintoxicante
<u>Limão</u>	Depurativa
<u>Maçã</u>	Digestiva e tônica
Mamão	Digestiva
Melancia	Diurética
<u>Morango</u>	Diurética e remineralizante
<u>Uva</u>	Diurética e depurativa

Verduras	Propriedades Terapêuticas
Acelga	Antianêmica e antiinflamatória
<u>Agrião</u>	Tônica e depurativa
<u>Alface</u>	Diurética e calmante
Brócolis	Laxativa e emoliente
Couve	Antianêmica e antiescorbútica
<u>Espinafre</u>	Antianêmica
Repolho	Antiemética
<u>Salsa</u>	Diurética e depurativa

## Terapias alternativas

### Aromaterapia

Procura tratar as doenças e desequilíbrios emocionais por meio dos aromas de óleos essenciais extraídos das plantas aromáticas. Segundo a aromaterapia, os aromas, quando aspirados, atingem determinadas regiões do cérebro que, por sua vez, ativam metabolismos específicos do corpo. Com a ativação desses metabolismos, ocorre a reestruturação das condições gerais do organismo, devolvendo o equilíbrio e a harmonia perdidos.

## Terapia floral

É uma terapia que procura relacionar a enfermidade com o tipo de personalidade do paciente. Foi desenvolvida e criada pelo médico inglês Edward Bach (1886-1936), que relacionou 38 remédios para equilibrar todos os estados de ânimo humanos. Esses remédios são elaborados usando a essência floral extraída de diversos vegetais de vários portes (árvores, arbustos, ervas, trepadeiras) que foram criteriosamente escolhidos.

Os florais de Bach agem de forma suave, promovendo transformações na psique humana. Não apresentam efeitos colaterais nem contra-indicações. De acordo com o Dr. Bach, a terapia floral pode ser usada por qualquer pessoa, de qualquer idade, e até mesmo por animais.

Segundo os seus teóricos e praticantes, a terapia floral aplica-se especialmente a estados de ânimo, tais como o medo, a indecisão, o desinteresse pela vida, a solidão, a sensibilidade excessiva às influências e opiniões alheias, desalento, desespero, preocupação excessiva com os outros.

Hoje, a terapia floral tornou-se conhecida no mundo inteiro, com centros de pesquisa que desenvolvem remédios a partir de plantas específicas de cada região do globo. Desse modo, temos os florais californianos, os da Argentina e tantos outros.

## Aura-soma

É uma variante da cromoterapia que nasceu em 1984 por inspiração da farmacêutica inglesa Vicky Wall, nascida em 1918. O princípio básico é que, se pudermos conhecer o significado das cores e compreender as razões pelas quais damos preferência a algumas delas, teremos uma compreensão maior sobre nós mesmos.

Segundo os seus seguidores, a aura-soma é uma terapia holística na qual o poder das cores, cristais e aromas naturais se combinam com a luz para equilibrar a parte física, emocional e espiritual da humanidade.

Na prática, a aura-soma articula-se em torno de 98 pequenos frascos, cada um deles contendo ingredientes vegetais e minerais que produzem duas cores. A parte superior do frasco consiste de uma cor em base oleosa e a parte de baixo, de uma cor em base d'água. Quando o frasco é agitado, cria-se uma emulsão na qual as duas cores combinam-se por alguns instantes.

Escolhendo uma combinação de quatro frascos, é possível, segundo os terapeutas de aura-soma, criar um quadro da nossa vida. O primeiro frasco mostra a nossa tarefa na vida. O segundo aponta as principais dificuldades. O terceiro indica o quanto já caminhamos. E o quarto mostra as perspectivas futuras.

# perfumes e aromaterapia

## Perfumes

### Um pouco de história

A milenar história da perfumaria se confunde com a própria história da humanidade. Desde que surgiu na face da Terra, o ser humano já podia sentir odores e aromas. É bem possível que a idéia de aprisionar os aromas extraídos da natureza, dando origem aos perfumes, talvez tenha surgido logo que o primeiro fogo foi aceso, ainda nos tempos primitivos.

O Antigo Testamento já se referia a um "altar de perfumes" e aos "segredos do incenso sagrado" há 4 mil anos (por volta de 2000 a.C.). No Novo Testamento e na história de outras civilizações antigas, como os egípcios, os mesopotâmios, os persas e os gregos, multiplicam-se os exemplos da utilização dos perfumes, muitas vezes associados a rituais místicos e religiosos e também à prática terapêutica (veja História das ervas e dos condimentos).

A perfumaria desenvolveu-se bastante a partir do século XVI, após o surgimento da alquimia. Nesse século houve um grande avanço tecnológico e a protociência alquímica contribuiu sobremaneira para a evolução dos processos de extração de essências das substâncias naturais, especialmente das plantas aromáticas e de alguns animais.

Hoje existe uma gama infinita de perfumes, e o reino vegetal continua sendo a principal fonte de matérias-primas para a arte da perfumaria. Neste site você conhecerá um pouco mais desse universo, especialmente a relação dos perfumes com a festa de aromas criados pela natureza.

### Matérias-primas

As plantas são os principais fornecedores da matéria-prima básica dos perfumes, os óleos essenciais – ou essências. Esses óleos são extraídos dos vegetais principalmente pelo processo de destilação de gomas e resinas odoríferas, folhas frescas ou secas, botões, flores, frutos, nozes, feijões, vagens, sementes, raízes, rizomas, galhos e da própria madeira.

A criação de um perfume, no entanto, não se baseia em apenas uma essência. O perfumista normalmente mistura diversos odores, encontrando a harmonia perfeita entre diferentes aromas. A esses perfumes misturados dá-se o nome de buquês.

O reino vegetal possui mais de 4 mil substâncias aromáticas, que podem ser usadas na composição dos buquês, mas muitas delas são caríssimas e fornecem quantidades mínimas de óleo essencial. Um perfumista experiente costuma utilizar uma paleta com cerca de 400 fragrâncias, e as essências mais raras geralmente são sintetizadas artificialmente.

Alguns animais também são, em escala bem menor, fontes de ingredientes para os perfumes. É o caso de fragrâncias como o âmbar-cinza, retirado da cachalote; do almíscar, derivado de uma glândula do veado-almíscarado macho e da algália, obtida da



secreção glandular da civeta, ou gato-de-algália, e ainda de chifres de búfalos ou de zebus.

De acordo com os ingredientes usados, os perfumes femininos são classificados por famílias de odores. São oito famílias: floral, verde, cítrico, oriental, chipre, aldeídico, couro/animal e fougere (feto). O termo floral é pouco específico, e pode significar a presença de uma única essência floral, assim como centenas de óleos à base de flores no buquê final. O *Quelques Fleurs* é um exemplo de floral. Os verdes, como o Chanel n° 19 e o *Lauren de Ralph Lauren*, variam de frescos e leves até aromas balsâmicos mais ricos.

Entre os cítricos, as colônias são os representantes mais típicos. Os perfumes orientais, como o *Youth Dew* e o *Tabu*, têm caráter fundamentalmente erótico, com notas balsâmicas ou lenhosas que dão uma doçura pronunciada à fragrância. Os aldeídicos são misturas mais modernas, com óleos essenciais naturais ou sintéticos mais complexos, e caracterizam-se por aromas de rosa ou notas florais lenhosas com caráter de talco. O Chanel n° 5 e o *Arpege* são famosos aldeídicos.

Existe ainda outra classificação, válida tanto para os masculinos quanto para os femininos, que depende da concentração de essência em relação ao solvente do perfume. Os perfumes vendidos comercialmente são normalmente compostos por três elementos: além dos materiais fragrantes, há um solvente (geralmente álcool) e um fixador, que ajuda a manter um cheiro mais persistente na pele à medida que ela seca.

De acordo com essa sistemática, os mais fortes são os perfumes propriamente ditos, que são as fragrâncias com maior concentração de óleos essenciais e, em geral, mais caras. Na seqüência, indo do mais forte para o mais fraco, vêm as "eaux de parfum", as "eaux de toilette" e as colônias, que são as que contêm a maior proporção de álcool e, por isso, são as mais voláteis.

No entanto, independentemente da "força" dos perfumes, as características da pele e alguns fatores do ambiente influenciam na maneira como a fragrância reage com a química da pessoa que a usa. As peles oleosas, ao contrário das peles secas, por exemplo, absorvem as substâncias do perfume com maior facilidade, retendo-as de forma mais duradoura. Alterações de peso, mudanças de hábitos alimentares ou o uso de antibióticos também podem interferir no cheiro do perfume.

## Principais fontes de matérias primas naturais

Plantas, arbustos e árvores frutíferas	Acácia, cravo, <u>ilangue-ilangue</u> , jacinto, <u>jasmim</u> , junquilha, mimosa, narciso, néroli, resedá, rosa, tuberosa e <u>violeta</u>
Óleos de folhas	<u>Canela</u> , cedro, <u>eucalipto</u> , gualtéria, laranja-da-terra, <u>louro</u> e <u>patchuli</u>
Óleos de madeiras	Aloés, <u>bétula</u> , cânfora, cedro, guaiático, loureiro, pau-rosa, <u>sândalo</u> e sassafrás
Folhas, agulhas e galhos	Pinheiros (diversas espécies), <u>cajepute</u> , cássia, cedro e cipreste
Óleos de cascas	<u>Bétula</u> , <u>canela</u> , cascarilha e cássia
Óleos de frutas frescas	Amêndoa, <u>bergamota</u> , cidra, lima, <u>limão</u> , mandarina, tangerina e <u>toranja</u>
Óleos de capim	Citronela, erva-príncipe, sofia e palma-rosa
Óleos de semente	<u>Aneto</u> , <u>angélica</u> , <u>cardamomo</u> , <u>cenoura</u> , <u>cominho</u> , cróton, mostarda e <u>salsa</u>
Óleos de folhas secas	Louro-cereja, <u>eucalipto</u> e <u>patchuli</u>
Óleos de frutas secas	<u>Anis</u> , <u>coentro</u> , <u>funcho</u> , junípero e pimenta-da-jamaica
Óleos de bálsamos	Bálsamo-de-meca, bálsamo-de-tolu, bálsamo-do-peru, copaíba e láudano
Gomas	Mástique, elemi, estoraque, <u>gálbano</u> , <u>mirra</u> , <u>olíbano</u> e opopânace
Raízes e rizomas	<u>Angélica</u> , <u>cálamo</u> , costo, <u>gingibre</u> , lírio-florentino, <u>valeriana</u> e vetiver
Óleos de ervas	Absinto, <u>alecrim</u> , <u>aneto</u> , <u>arruda</u> , <u>camomila</u> , esclareia, <u>estragão</u> , <u>funcho</u> , gerânio, hortelã, <u>hortelã-pimenta</u> , lavanda, ligústica, <u>manjeriço</u> , <u>orégano</u> , <u>poejo</u> , <u>salsa</u> , santonina, tanásia, <u>tomilho</u> e <u>verbena</u>

## Forma dos ingredientes em perfumaria

As essências são os ingredientes mais comuns – e mais baratos – da arte da perfumaria. Mas existem outros, como os ingredientes concretos, absolutos, absolutos resinosos e os resinóides.

Conheça cada um deles:

**Essências:** São os óleos essenciais (princípios odoríferos extraídos de várias partes das plantas) diluídos em álcool, éter ou clorofórmio.

**Concretos:** Produtos manufaturados mais densos e menos refinados, são normalmente

sólidos, ceráceos e não-cristalinos, desenvolvendo cristais de componentes aromáticos quase puros quando deixados em repouso. Os concretos são extratos insolúveis em água, preparados a partir de hidrocarbonetos de origem vegetal, tais como cascas de árvores, flores, ervas, folhas e raízes. Eles são extraídos de tecidos mortos das plantas.

**Absolutos:** Extratos concretos altamente concentrados e completamente solúveis em álcool. Alguns são extratos de ceráceos, solúveis em gordura. Costumam ser extraídos a temperaturas não muito altas, às quais são submetidos mais de uma vez, a fim de exaurir o concreto. Todas as substâncias insolúveis em álcool são filtradas antes da evaporação do solvente. São muito caros, pois seu preparo exige grandes quantidades de vegetais raros e valiosos.

**Absolutos resinosos (ou resinóides alcoólicos):** Extraídos com álcool diretamente de fontes naturais como gomas-resinas e óleos-resinas. O absoluto resinoso é extraído com álcool aquecido, depois destilado sob pressão a vácuo para recuperar todo o álcool. Alguns exemplos desse tipo de absoluto são a resina líquida de carvalho, o absoluto resinoso de láudano e a resina de lírio-florentino.

**Resinóides:** Ingredientes líquidos viscosos, semi-sólidos ou sólidos extraídos de resinas, gomas-resinas e óleos-resinas. Diferem dos concretos por serem produzidos a partir de material orgânico não-celular. A mirra, o gálbano e o olíbano são algumas das fontes de resinóides.

### Notas de perfumes

Assim como as notas musicais se harmonizam na criação de uma melodia, os perfumes também são compostos pela sintonia de três notas, que representam os óleos essenciais que se juntam para formar a atmosfera final do buquê. As notas de perfumes são as principais, as intermediárias e as básicas. De maneira geral, as notas principais são as primeiras sentidas pelo olfato, mas também as primeiras que se perdem da memória. As básicas são as últimas a serem percebidas pelo olfato, no entanto são as mais marcantes, representando a essência que seca e permanece na pele por mais tempo.

**Notas principais:** Chamadas também de *la note de depart*, são as primeiras a se volatilizarem quando o frasco é aberto ou quando o perfume é aplicado – por isso são imediatamente percebidas pelo olfato, deixando a primeira impressão do odor, a qual se perde facilmente.

**Notas intermediárias:** Conhecidas também por notas corporais, são ligeiramente menos características que as notas principais e se conservam menos na pele do que as notas básicas. Quando o perfume é jogado sobre um papel mata-borrão, as notas intermediárias revelam seu odor característico.

**Notas básicas:** Tão importantes quanto as notas principais, são as que se fixam na pele durante mais tempo. Ao secar, elas revelam não só o efeito fixador dos óleos essenciais, mas também possíveis adulterações do perfume.

## Fixadores

Como os óleos essenciais são muito voláteis, ou seja, evaporam-se rapidamente, os perfumistas usam substâncias fixadoras na hora de criar e produzir os buquês. Os fixadores são menos evanescentes que as essências e formam um corpo em torno do qual o perfume será construído. Mas esse papel não pode eclipsar o aroma de cada essência, a ponto de influenciar a composição dos perfumes.

Conheça os principais tipos de fixadores:

**Fixadores verdadeiros:** Devido às suas densas e complexas moléculas, eles retardam o processo de evaporação por meio do efeito físico de absorção. O benjoim é um exemplo.

**Fixadores arbitrários:** Conservam sua nota básica durante todas as fases de secagem, mas não interferem na taxa de evaporação dos outros componentes do perfume. Exemplo: líquen de carvalho.

**Fixadores estimulantes:** Carregam o odor do perfume e, com seu efeito sinérgico, fortalecem os outros ingredientes. Em resultado, proporcionam ao perfume maior durabilidade, tenacidade e capacidade de difusão. O almíscar e a algália são bons fixadores estimulantes.

**Falsos fixadores:** Substâncias inodoras com alto ponto de ebulição, que aumentam como um todo o ponto de ebulição do perfume. Costumam "roubar" algumas qualidades do perfume, mas também escondem pequenos erros na composição. O óleo de amyris é um exemplo.

## Principais Fragrâncias

### Absinto

O óleo de absinto é extraído por destilação da erva seca da artemísia (*Artemisia absinthium*) e produzido na Europa central e meridional. A artemísia cresce também no sudeste da União Soviética, no norte da África, no Brasil e nos estados norte-americanos do Oregon, Michigan, Indiana e Wisconsin. Tem odor acentuadamente herbáceo, verde, cálido e profundo e sua nota principal é fresca e lembra o óleo de cedro. A nota corpórea é tenaz, cálida e seco-lenhosa.

### Algália

Substância mole e pastosa, a algália é retirada da secreção glandular do gato-de-algália, também chamado de civeta (*Viverra civetta*), ou de chifres de búfalos e bois da raça zebu. A essência é extraída preferencialmente do macho da civeta, geralmente dos espécimes que vivem na Etiópia, que rendem toneladas de essência por ano. A civeta também habita regiões da Índia, Indonésia, Malásia, China, Somália, Zaire, Quênia e Haiti, só que nesses países a quantidade de algália produzida é menor. A algália fresca tem cheiro desagradável, mas funciona bem no buquê quando usada em quantidade mínima, pois é um excelente fixador.

### Almíscar

Extraída do veado-almiscarado macho, o *Moschus moschiferus* L., e de outras espécies de *Moschus*, o almíscar vem sendo substituído por essências sintéticas nos últimos anos, por razões ecológicas e de economia. O veado-almiscarado vive na Sibéria, Coréia e em toda a China. As essências de melhor qualidade são as provenientes do Tibete. O óleo essencial é produzido na glândula prepucial do almíscar, uma bolsa situada no invólucro do órgão

sexual masculino desse cervídeo. O almíscar costuma "dar vida" ao perfume, por isso é usado como fixador em grande parte dos perfumes. Seu aroma é doce, suave, levemente animal e persistente.

### Âmbar-cinzentos

Considerado uma das matérias-primas mais valiosas da perfumaria, o âmbar-cinzentos hoje é boicotado pelos perfumistas por motivos ecológicos. A essência é produzida pelos machos da cachalote de espécie *Phiseter catadon* L., depois que eles ingerem lulas (*Elodone moschatta*). Ao chegar ao sistema digestivo da cachalote, a lula, que tem um bico córneo indigerível, é circundada por uma substância agressora cinzenta, cujo crescimento de células é anormalmente grande. Dessa massa, regurgitada pela cachalote, é que se extrai o âmbar-cinzentos. Essas massas semidigeridas são encontradas junto às baleias, vivas ou mortas, especialmente na costa da África, no Golfo Pérsico e no Pacífico austro-asiático. Hoje elas costumam ser coletadas diretamente dos intestinos de cachalotes capturadas. O aroma do âmbar-cinzentos é difícil de ser definido, mas os especialistas costumam dizer que ele é "terroso, bolorento, almíscarado e semelhante ao cheiro do mar, dando uma fragrância discreta, suave e penetrante".

### Benjoim

Goma-resina usada como fixador e para dar corpo ao aroma. Os mais usados são o benjoim da Tailândia, originário de Laos e de Tonkin e secretado pela planta *Styrax tonkinensis*, e o benjoim de Sumatra, retirado da *Styrax benzoides craib*. O benjoim da Tailândia tem um aroma doce e balsâmico, com uma nota característica de baunilha. O de Sumatra é semelhante, porém um pouco mais áspero. São ingredientes importantes na composição de um dos perfumes mais populares da atualidade, o chipre (composto também por âmbar-cinzentos, baunilha, grão de cumaru, lírio-florentino e rosa).

### Cedro

O tipo de cedro mais usado para a produção de essências é o *Juniperus virginiana*, mas há outros gêneros relacionados, tais como o junípero e o cipreste. Os principais óleos de cedro, o de cedro-vermelho e o de cedro-do-atlas (retirado da espécie *Cedrus atlantica*), vêm, respectivamente, do estado americano da Virgínia e do Marrocos. Outros locais produtores são o Quênia, o norte da Índia, Afeganistão, Paquistão, Japão e os estados norte-americanos do Oregon, da Califórnia e do Texas. Os aromas de cedro dependem da árvore fornecedora do óleo essencial, e suas notas podem variar de secas e lenhosas a animais.

### Estoraque

Goma-resina recolhida da casca das árvores *Liquidambar orientalis*, nativa da Anatólia e da Ásia Menor, e *Liquidambar styraciflua*, uma variedade americana que cresce também no México, em Honduras e na Guatemala. Encontrada no mercado na forma de resínóide, absoluto e óleo, tem odor balsâmico e levemente animal, semelhante ao almíscar, mas seu cheiro é desagradável em altas concentrações.

### Jasmim

Assim como a rosa, é uma das notas florais mais importantes para a composição dos perfumes. Existe em forma sintética, mas a essência natural é mais doce e suave, embora mostre sua força mesmo se usado em pequenas quantidades. O óleo de jasmim é extraído das flores brancas do *Jasminun grandiflorum*, do *J. officinalis* ou do *J. odorantissimum*, plantas nativas da Índia. O *Jasminun officinalis* cresce em qualquer clima, sendo amplamente cultivado nas regiões temperadas. O aroma do jasmim difere de acordo com o país de origem. O jasmim francês, por exemplo, é fresco e penetrante, enquanto o egípcio é mais cálido e lânguido e o italiano é uma mistura das duas fragrâncias.

### Mirra

A mirra é uma goma-resina exsudada naturalmente pela casca de árvores e arbustos do gênero *Commiphora*. A verdadeira mirra vem da espécie *Commiphora myrrha*, árvores entre 1,2 e 6 metros de altura encontradas em colinas secas e rochosas da Somália, da Etiópia, do Sudão e do sul da Arábia. Usada na forma de óleo essencial, absoluto e resinóide, tem um caráter ligeiramente amargo e adstringente, lembrando o cheiro da flor de laranja e da folha de laranja-da-terra.

### Olíbano

Goma-resina aromática extraída da casca de árvores do gênero *Boswellia*, encontradas no Oriente Médio, na África e na Índia. É produzido basicamente no sul da Arábia, de onde é transportado para Bombaim e daí exportado para a Europa. O oeste da Índia, a Somália, o nordeste da África e a Etiópia também produzem essências de boa qualidade. O olíbano é encontrado na forma de resinóides, absolutos e óleos e possui uma nota principal semelhante ao limão, acrescida de uma nota suave de incenso.

### Patchuli

Derivado da planta *Pogostemon cablin*, é um importante e versátil óleo na perfumaria, originário das Filipinas e da Indonésia, onde são produzidas as maiores quantidades da essência. A planta também é cultivada na Sumatra, Malásia, em Seychelles, Madagascar, China e Japão. Os óleos produzidos na Indonésia são destilados também na Europa e nos Estados Unidos, o que provoca uma essência diferente das destiladas na própria Indonésia. O patchuli tem aroma semelhante ao da mirra, almiscarado, doce e pesado. Os destilados no Ocidente têm uma característica nota principal com doçura frutosa, semelhante ao vinho, além de notas lenhosas mais suaves.

### Rosa

As melhores essências de rosas são os óleos absolutos de rosa de Grasse, de rosa da Bulgária, de rosa marroquina e turca, de gerânio-rosa e de folhas de rosa, mas elas também são usadas na produção de ingredientes concretos. As pétalas de rosa são colhidas ao nascer do sol, quando ainda estão molhadas de orvalho, e destiladas imediatamente para preservar seu aroma. Um dos perfumes mais famosos que contêm esse tipo de fragrância é o Chanel nº 5, composto também por jasmim e vetiveril, entre outros ingredientes. As rosas mais apreciadas pelos perfumistas são as originárias da França, Turquia, Bulgária, União Soviética, Síria, Índia, China, Marrocos e Estados Unidos.

### Sândalo

Retirados de plantas da espécie *Santalum alba* com mais de 30 anos de idade. São árvores parasitas, que se prendem a raízes de outras árvores, e atingem cerca de 12 metros de altura. As essências de sândalo provêm da Índia (Madras e Misore, a qual produz o melhor tipo de sândalo), do Sri Lanka, da Indonésia e ilhas próximas, além do Timor e de Celebes. O sândalo tem aroma doce, suave e quase rosáceo. Também é um excelente fixador.

## Aromaterapia

### Um pouco de história

A aromaterapia, ou tratamento por meio dos aromas, é conhecida desde tempos muito remotos. Curandeiros e chefes tribais queimavam as ervas aromáticas e uma nuvem de fumaça carregada com o seu cheiro se espalhava pelo ar, mantendo o clima místico necessário para suas práticas e ensinamentos. É daí que vem o nome "perfumum", pois antigamente não havia distinção entre medicamentos naturais e perfumes.

Dando um salto no tempo para alcançarmos a aromaterapia moderna, usada até hoje, chegamos ao início do século 20, quando o químico René-Maurice Gattefossé descobriu que as plantas medicinais continham propriedades anti-sépticas maiores do que os produtos químicos utilizados na época.

Uma de suas descobertas foi a importância do óleo de lavanda como cicatrizante para queimaduras (ele descobriu isso depois que queimou sua mão gravemente) e como neutralizante de venenos da aranha viúva-negra e de algumas cobras e insetos.

Gattefossé divulgou, entre muitas outras, a receita de uma loção de cenoura revitalizante. Essas receitas encontram-se em seu trabalho *Formulary of cosmetics*. Quase uma década depois, em 1928, ele lançou o livro *Aromatherapie*, o primeiro do gênero e que é usado até os dias de hoje como referência no assunto.

### Óleos essenciais

Os principais componentes bioquímicos de ação terapêutica das plantas medicinais são os chamados óleos essenciais. Presentes em várias partes das plantas, os óleos essenciais são compostos formados por centenas de substâncias químicas – como álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis e hidrocarbonetos – havendo sempre a prevalência de uma, duas ou três delas, que irão caracterizar as fragrâncias. Eles são geralmente obtidos pelos processos de destilação a vapor, extração por solvente ou alta pressão.

Quando estão frescos, os óleos essenciais são incolores ou de cores claras. Com o tempo, podem oxidar e resinificar, assumindo uma coloração escura, o que altera a sua qualidade. Por isso, os óleos essenciais devem ser guardados sempre ao abrigo da luz, em recipientes opacos de vidro e em lugares frescos e secos. As tampas devem estar bem apertadas e os frascos sempre cheios. À medida que a essência for sendo consumida, ela deve ser transferida para outro frasco menor, para que o óleo não perca sua qualidade.

Os óleos essenciais são usados na terapêutica há muito tempo. Nas plantas, eles são produzidos por motivos variados, como defesa contra fungos, insetos nocivos e ataque de predadores ou para atrair insetos para a polinização de suas flores. O tomilho, por exemplo, produz um óleo essencial muito rico em uma substância extremamente fungicida.

No organismo humano, os aromas exercem um mecanismo muito interessante. Quando aspiramos um óleo essencial, ele é absorvido pelos nervos olfativos, indo diretamente para o cérebro, onde atinge uma região chamada de hipocampo. O hipocampo é relacionado ao comportamento, à memória e à emoção. É por isso que os aromas são muito indicados no tratamento de doenças psicossomáticas, ou seja, doenças oriundas de distúrbios psicológicos.

Atingindo outra região do sistema nervoso, o sistema límbico, os aromas seguem para três regiões: o hipotálamo, que controla a agressividade; a glândula pituitária, que tem ação direta sobre as glândulas supra-renais; e as glândulas sexuais. Isso mostra como é ampla a ação dos aromas sobre o nosso organismo.

De modo geral, os componentes presentes nos óleos essenciais aumentam a circulação periférica do corpo. Eles têm o poder de alterar o comportamento da circulação sanguínea, do aparelho digestivo, do aparelho urinário, do sistema cardiovascular, do sistema pulmonar e, ainda, a secreção dos hormônios.

Em conseqüência, os óleos essenciais, na forma concentrada, exigem muita cautela, pois podem também causar sérios danos quando usados de forma incorreta, visto o seu amplo espectro de ação.

## Principais óleos essenciais

**Alecrim:** É estimulante da mente e memória, é um tônico contra a estafa, o mau humor, a apatia e a ansiedade. Alivia dores de cabeça, age contra acnes, rugas e queda capilar e também equilibra os cabelos oleosos. Tem ação rejuvenescedora.

**Alfazema (lavanda):** Ajuda a tranqüilizar o sistema nervoso, agindo sobre a emoção, aliviando dores de cabeça e diminuindo a insônia. Excelente também para trazer tranqüilidade ao relacionamento, para problemas digestivos e como anti-séptico e cicatrizante, podendo ser utilizado em queimaduras, feridas, picadas, dermatites e qualquer tipo de inflamação na pele. É um dos óleos mais usados em aromaterapia, especialmente em banhos e massagens relaxantes.

**Almíscar:** Determinação, segurança e autoconfiança são os principais predicados deste aroma, que também é um ótimo estimulante. É eficaz como afrodisíaco, atraindo o sexo oposto.

**Anis:** Com perfume fresco e adocicado, é indicado nos casos de câibras, problemas digestivos e tosse espasmódicas. É relativamente tóxico e, por isso, deve ser usado em pequenas quantidades, durante períodos curtos e sempre com orientação de um profissional.

**Arruda:** Contra o mau-olhado e as energias negativas, indicado para pessoas que se sentem derrotadas no físico e na mente.

**Bergamota:** Dotado de um agradável perfume de frutas, este óleo essencial é um ingrediente clássico das águas-de-colônia. Usado em banhos e massagens, é revigorante e refrescante.

**Cajepute:** Tem cheiro forte de cânfora e é usado basicamente em inalações de vapor, contra afecções respiratórias como gripe, tosse, sinusite e dor de garganta.

**Calêndula (tagetes):** Destilado de um tipo de calêndula que cresce apenas no norte da Índia e sul da África. O óleo tem um cheiro suave de ervas e uma coloração viva, servindo para tratar problemas nos pés, como calos, peles grossas e verrugas.

**Camomila:** Existem dois tipos de óleo de camomila: azul e romana. A camomila azul, a "verdadeira", é destilada da erva medicinal *Matricaria chamomilla*. Ela possui



propriedades antiinflamatórias e é usada no tratamento de dores estomacais, menstruais, inflamação ou irritação na pele e insônia. A camomila-romana é destilada da planta *Anthemis nobilis*. Possui propriedades semelhantes às da camomila azul, mas, pelos efeitos mais brandos, é indicada para crianças ou para pessoas com pele sensível. Usada também como calmante e para despertar a virtude da paciência.

**Campestre:** Tônico para trazer sorte e ganhos financeiros, aumentando a disposição para o trabalho.

**Canela:** Óleo de aroma forte, doce e temperado, atua no crescimento pessoal, contra a hipersensibilidade e os acessos de raiva e proporciona sucesso nos negócios, pois atrai sorte e determinação para resolver problemas. Útil para tonificar os sistemas respiratório, circulatório e digestivo, bom para massagem corporal e peles secas.

**Cânfora:** Contra o pensamento negativo, concede maior liberação de energia e ajuda a resolver casos amorosos abalados.

**Capim-limão:** Obtido pela destilação de dois tipos de gramíneas naturais da Índia, do oeste da África e da Indonésia, é um ótimo repelente contra insetos. É um poderoso bactericida, usado no tratamento de problemas de pele, poros dilatados e acne.

**Cardamomo:** Com um cheiro quente e temperado, é usado há mais de 3 mil anos pela medicina oriental. Ajuda a digestão, combate a náusea, a flatulência e a diarreia.

**Cedro:** Com um perfume suave de madeira e bálsamo, a essência de cedro é muito usada em misturas de óleos para massagens. Proporciona sentimentos de sucesso e honradez e alivia as tensões nervosas. Pode ser usada no tratamento de peles e cabelos oleosos e caspa e é também indicada contra resfriados e como expectorante.

**Cravo-da-índia:** Possui fortes efeitos estimulantes e propriedades analgésicas. Dá vigor físico, prosperidade e coragem, além de proporcionar um bom relacionamento social.

**Erva-doce:** Possui um suave aroma de anis, fresco e adocicado. Tem ação calmante, é bom para a pele, contra dores no corpo e possui efeito diurético brando, sendo também indicado no tratamento de flatulência e indigestão.

**Eucalipto :** Ajuda a reequilibrar o lado emocional e as energias do corpo, agindo contra a angústia. O óleo emana um aroma semelhante à cânfora, sendo muito útil para inalações, a fim de aliviar os sintomas da gripe, da sinusite e de tosses com muco.

**Floral:** Revigora o entusiasmo e o poder de realizações, combatendo a inquietação e as mágoas.

**Flor-do-campo:** Aroma que desperta diretamente a parte do intelecto, revigorando a memória e a autoconfiança.

**Gerânio:** Estimulante do corpo e da mente, atrai sorte e aumenta a coragem e a audácia. Calmante e refrescante, é indicado no tratamento de ansiedade e estresse e tem efeito regulador na produção natural de óleos da pele, podendo ser utilizado por pessoas com pele seca, oleosa ou acnéica.

**Hamamélis:** Indicado para meditação, atuando no desenvolvimento interior e na compreensão. Afasta as aflições da alma.

**Hortelã:** Refrescante e relaxante, libera energias retidas por inibição, provoca alegria e desprendimento. Tem propriedade descongestionante, estimulante e refrescante, sendo usado no tratamento de enxaqueca e diversos problemas digestivos, como indigestão e gases.

**Ilanguê-ilanguê:** Tem cheiro forte de flores exóticas e efeito relaxante sobre o sistema nervoso. Usado tradicionalmente no tratamento de hipertensão (pressão alta).

**Jasmim:** Equilibra as diferenças do casal, sendo um afrodisíaco que estimula o chacra sexual. Desperta o humor e as energias adormecidas, é antidepressivo, desfaz a inibição, a falta de confiança e solta a imaginação.

**Madeira do Oriente:** Aroma sedutor, atrai energias positivas, proporciona força e vitalidade, ajuda na concentração do trabalho e estudos.

**Mirra:** Um dos aromas mais antigos de que se tem notícia, foi ofertado para o Menino Jesus pelos reis magos. Usado para massagens, tem ação sedativa e age sutilmente no inconsciente. Indicado ainda como cicatrizante, expectorante e tônico.

**Opium:** Difusor de afetividade, aumenta a concentração e facilita a meditação.

**Pinho:** Purificador, alivia no descanso do corpo, agindo principalmente nos músculos. Tem perfume suave e refrescante de madeira, sendo eficaz no tratamento de problemas respiratórios, como gripes, resfriados, asma e bronquite. Usado ainda contra problemas circulatórios, varizes e para tratamentos estéticos corporais e drenagem linfática.

**Rosa:** Associado ao amor, desperta sentimentos fraternais, combate a sensação de solidão, angústia e insegurança. Usado como antidepressivo, tônico, depurativo, afrodisíaco, para o tratamento de peles secas e envelhecidas e para massagem corporal. Calmante e refrescante, é excelente para combater o estresse e os sintomas de TPM (Tensão Pré-Menstrual).

**Sândalo:** Purificador do corpo e da alma, proporciona a inspiração da mente e da emoção, combatendo a depressão. Tem propriedade bactericida e afrodisíaca. Com um aroma suave, é usado também em massagens para pele seca e no tratamento de cistite.

**Tomilho:** Destilado principalmente na Espanha e em Israel, é estimulante e pode ser usado para aliviar dores musculares. É empregado ainda como antibacteriano e para tonificar o sistema imunológico, aumentando a resistência do organismo, sendo excelente para tratar de infecções da pele, do aparelho respiratório e das vias urinárias.

## Utilização dos óleos essenciais

### AROMATIZAÇÃO

Sprays ou velas para aromatizar o ambiente. Usados para tratar doenças como asma, bronquite e resfriados.

Receita:

Para os sprays, adicione algumas gotas de óleo essencial em um borrifador com água. No caso de aromatizadores com velas (lâmparina aromatizadora), dê preferência às de cerâmica ou de barro e adicione 1 colher (sopa) de água morna com algumas gotas de óleo essencial.

## BANHOS

O banho com óleos essenciais é uma terapia muito eficiente, pois a associação entre água e óleo penetra fundo na pele, sendo facilmente transportados pelo organismo. Atuam também no olfato, proporcionando efeitos psicológicos que estimulam diversos órgãos. Existem dois outros tipos de banhos aromáticos: escalda-pés, eficiente contra dores de cabeça, enxaquecas, dores nas pernas, resfriados e cansaço; e banho de assento, usado para o tratamento de doenças intestinais e urogenitais.

Receita:

Numa banheira com água morna, acrescente de 5 a 10 gotas do óleo essencial de sua preferência. No caso de peles sensíveis, dilua a essência em 1 ou 2 colheres (chá) de óleo vegetal ou de mel. Mexa delicadamente a água, espalhando o óleo na água. Coloque uma música relaxante e fique imerso na banheira por cerca de 20 minutos. No caso de escalda-pés ou banhos de assento, utilize de 3 a 5 gotas de óleo essencial.

## COMPRESSAS

As compressas quentes são úteis para o tratamento de reumatismo, artrites, dores musculares, febre, cólicas menstruais, dores de dente e de ouvido, dores estomacais e bronquite. As compressas frias são indicadas contra dores de cabeça, torções e tendinites.

Receita:

Coloque de 5 a 10 gotas de óleo essencial em um recipiente com água morna ou fria, de acordo com a indicação acima. Misture bem e embeba essa solução em uma toalha e aplique sobre a área afetada. No caso de compressas quentes, mantenha a área sempre coberta e aquecida.

## INALAÇÕES / VAPORIZAÇÕES

Os vapores de óleos aromáticos são eficazes para o tratamento do sistema respiratório.

Receita:

Adicione de 5 a 8 gotas de óleo essencial em um recipiente com água fervente. Coloque uma toalha cobrindo a cabeça e o recipiente e inale o vapor por alguns minutos. Outra alternativa é colocar 3 ou 4 gotas de óleo em um lenço e cheirá-lo frequentemente.

## MASSAGENS

Tipo de terapia milenar, na qual a energia é mobilizada por meio do toque, com a finalidade de equilibrar e curar o corpo. A associação entre a aromaterapia e a massagem facilita a penetração dos óleos essenciais na pele, intensificando sua ação como relaxantes, tônicos, sedativos ou estimulantes.

Receita:

Prepare o óleo para massagem cerca de 24 horas antes de utilizá-lo e faça um teste de alergia para ter certeza de que não haverá reações alérgicas. Para preparar o óleo de massagem, misture os óleos essenciais a uma base de óleo vegetal na proporção de 1% a 3%, ou seja, de 20 a 60 gotas de óleo essencial para cada 100 ml de óleo vegetal. Para preparar uma receita suficiente para uma massagem, adicione 2 ou 3 gotas de essência para cada colher (sopa) de óleo vegetal.

# beleza e bem-estar

## A beleza e as plantas medicinais

Muitas vezes a beleza nada mais é do que um estado de espírito. O belo é sinônimo de equilíbrio, de harmonia e de perfeição da forma e do espírito humanos. Sob esse prisma espiritual, a descoberta da beleza presente em cada um de nós leva-nos a uma verdadeira sensação de euforia, pois percebemos nesse instante que somos energias vitais contribuintes para a formação da grande força cósmica que rege o universo.

Erroneamente, muitos confundem beleza com valores menos nobres da alma, relacionando-a com a vaidade, a presunção e o narcisismo patológicos. Mas a beleza é mais do que isso: é deixar fluir do nosso interior os sentimentos, pensamentos e emoções nobres, inerentes ao ser humano, para entrar em sintonia com a natureza.

Aí está a grande chave para a busca da beleza. Iniciar o processo de transformação de dentro para fora, mudar o comportamento interno para que as células de nosso corpo recebam a mensagem da perfeição e voltem a funcionar aos poucos de acordo com os seus mecanismos ideais.

Outros fatores também auxiliam na busca pela beleza interna e externa, tais como alimentação saudável, atividades físicas moderadas, momentos de relaxamento e meditação, tempo para o lazer, uma vida produtiva, útil e honesta.

As plantas medicinais de uso cosmético são coadjuvantes que nos oferecem infinitas possibilidades. Seus aromas, suas cores e seus princípios medicinais ativos convergem para nos proporcionar alívio, alegria, bem-estar e, acima de tudo, beleza.

A ciência tem feito descobertas muito interessantes, nas últimas décadas, sobre a saúde, a beleza e o rejuvenescimento. Porém, quanto mais avançamos, mais persiste a sensação de que estamos ainda no início de uma longa jornada, repleta de grandes surpresas. As novas descobertas científicas parecem comprovar a sabedoria das civilizações antigas no que diz respeito ao uso das plantas e elementos naturais na manutenção da saúde e da beleza.

## A fitocosmética

A fitocosmética trata de produtos cosméticos compostos por plantas com princípios medicinais ativos. Os cosméticos são produtos que desempenham diversas funções na pele, tais como limpeza, correções que estabeleçam o equilíbrio natural da pele e proteção contra agentes agressores, como a poluição, o vento e o sol.

A cosmetologia moderna tem dado atenção especial à fitocosmética, em razão dos princípios orgânicos e enzimas que as plantas fornecem. O grande inconveniente dos produtos em estado natural é que eles se decompõem com grande rapidez, pois os processos enzimáticos transformam continuamente as substâncias presentes nos tecidos orgânicos da planta.

O uso das plantas medicinais na beleza e na estética está praticamente todo embasado na aplicação tópica, feita das mais diversas formas. Aplicação tópica significa o uso dos

ingredientes na pele, seja por meio de óleos, loções, banhos, cremes ou ainda por uma grande variedade de veículos cosméticos.

Muitas vezes os fitocosméticos são mais eficazes do que os produtos industriais. Assim, fica claro que, com o conhecimento adequado da ação terapêutica das plantas, pode-se criar produtos realmente eficazes, que produzirão efeitos muito benéficos na pele, nos cabelos e no corpo em geral.

## A pele

A pele é o maior órgão do corpo e desempenha funções muito importantes, como, por exemplo, a proteção e a regulação da temperatura corporal. Ela serve de barreira segura contra o ataque de microorganismos, é responsável pela eliminação e absorção de substâncias e, ainda, realiza a síntese de vitamina K, essencial ao organismo. Resumindo, é a pele que permite a adaptação ao meio em que se vive.

Entre tantas funções, uma é de interesse especial aqui: a eliminação e a absorção de substâncias. Isso explica a ação terapêutica das plantas que serão abordadas adiante. As substâncias ativas presentes nas plantas são carregadas por meio da pele para dentro do sistema corporal, caindo em seguida na corrente sanguínea, na qual são transportadas para todo o corpo. Outras substâncias têm uma função mais localizada, recompondo e regenerando os tecidos da região específica onde são aplicadas.

A pele divide-se em três camadas bem distintas: a epiderme, a derme e a hipoderme. Essas três camadas são interligadas e formadas por células, como uma pequena parede revestida de pedras ou tijolos. Primeiro as substâncias entram em contato com a epiderme, que é a camada mais exterior, depois se infiltram nas células, ou entre elas, e vencem todos os obstáculos até penetrar completamente no corpo.

## Riscos de uso das ervas medicinais

Na hora do processo de absorção das substâncias ativas, a pele está sujeita a diversas reações provocadas pelas substâncias aplicadas em sua superfície, sejam elas benéficas ou não. As respostas negativas são caracterizadas por inflamações e alergias.

Veja as mais freqüentes:

**Ardor:** É uma sensação transitória, diferente da alergia, e que pode ser também considerada uma irritação.

**Irritação:** A pele se torna avermelhada; essa alteração pode se dar apenas num primeiro contato com a substância ou pode exposição secundária ou repetida ao mesmo agente irritante.

**Dermatite alérgica:** É parecida com a dermatite de contato, só que seu mecanismo de exteriorização é diferenciado, pois é induzida pelo antígeno da substância usada com o anticorpo específico dentro do sistema de defesa do organismo.

**Dermatite de contato:** Dá uma forte sensação de coceira na região quando a pele entra em contato com uma substância tóxica, normalmente liberada por glândulas especiais presentes nas plantas.

## Teste para alergia

A pele de cada pessoa possui características diferentes, como cor, cheiro e textura. Além disso, cada uma apresenta uma sensibilidade única quando exposta a variadas substâncias químicas. Assim, antes de utilizar qualquer ingrediente natural, é importante fazer um teste para verificar se você apresenta alergia a algum componente, seja ele uma planta, flor, óleo essencial ou produto natural. Algumas substâncias podem provocar uma hipersensibilização em certos tipos de pele devido a sua composição química e outras podem causar danos à pele se utilizadas concomitantemente com a exposição solar. Por isso, valem o bom senso e o cuidado.

Para fazer um simples teste de reação alérgica, junte uma colher (sopa) de água fervente a uma colher (sopa) do material na forma de pó. Misture até formar uma pasta e coloque em contato com a parte de dentro do braço, onde a pele é mais fina, e portanto, mais sensível. Se quiser, pode envolver com uma bandagem. Espere por alguns minutos e veja se ocorre alguma reação adversa, como vermelhidão, coceira ou irritação. Em caso positivo, não utilize mais a planta ou o produto.

## Os cabelos

Assim como a pele, os cabelos também possuem funções bem definidas no organismo. A primeira delas é a função ornamental, proporcionando maior beleza à aparência. Os cabelos podem se apresentar nas mais diversas cores e podem ser naturais ou artificiais, devido à imensa variedade de produtos hoje disponíveis no mercado. A cor natural é definida pela hereditariedade e se dá pelo depósito de melanina nos fios. Além da função puramente estética, os cabelos, juntamente com o couro cabeludo, servem de filtro contra os raios solares.

Os cabelos são compostos por fios que surgem pela invaginação da superfície da pele do couro cabeludo, chamada de folículo piloso. Os fios não crescem de forma indefinida, mas passam por um ciclo de crescimento que vai desde sua fase ativa, de crescimento, até o repouso. Os cabelos estão sempre se renovando, mas pode acontecer também de os fios caírem e não serem repostos, por causa da inativação do folículo piloso. Essa inativação ocorre principalmente nos homens e é causada por diversos fatores, como hereditariedade, ação de hormônios e doenças do couro cabeludo.

O couro cabeludo, por sua vez, é provido de glândulas sebáceas, responsáveis pela secreção de sebo, que promovem a lubrificação dos fios e impedem a evaporação de sua umidade natural. É a atividade dessas glândulas que irá definir a oleosidade dos cabelos.

O problema mais freqüente nos cabelos é a caspa. A caspa é considerada uma anomalia do couro cabeludo, no qual ocorre uma descamação contínua de pele seca. É causada por agentes externos como fungos (leveduras) e bactérias, elementos comuns na flora presente na cabeça dos seres humanos.

Tão comum quanto a caspa e, muitas vezes, até confundida com ela é a dermatite alérgica, na qual também ocorre a descamação do couro cabeludo, predominantemente na parte frontal da cabeça. Algumas vezes, a dermatite é acompanhada de coceira e queda de cabelos, podendo se expandir para as orelhas, lóbulo do nariz e o limite entre a pele do rosto e o couro cabeludo. Nesse caso, a causa está relacionada ao estresse e/ou ao excesso de oleosidade causado por distúrbios orgânicos.

## Beleza caseira

As plantas podem ser utilizadas na beleza em diversos preparados caseiros. O ideal é que, antes de se arriscar nas misturas, você receba um aconselhamento técnico de quem realmente entende do assunto, definindo seu tipo de pele e os problemas que a estão afetando.

Com a prática, você acabará tendo a sua lista pessoal de plantas úteis, aquelas que se adaptam melhor a você, que são mais fáceis de adquirir e que não causam reações adversas em sua pele. Com essa lista, você poderá criar milhares de maneiras de tirar proveito das plantas, de forma prática e rápida.

No entanto, se você não é do tipo de pessoa que gosta de fazer experimentos caseiros, lembre-se, que a maioria das plantas pode ser encontrada nas farmácias naturais, na forma de tinturas, extratos e pós, que permitirão a prática da fitocosmética sem maiores complicações. Além disso, hoje a fitocosmética já colocou no mercado uma infinidade de produtos de alta qualidade que podem ser usados com segurança.

### Ingredientes auxiliares

**Argila:** Tem ação tensora e mineralizante quando aplicada em máscaras. É obtida em regiões onde a terra mostra-se rica em minerais.

**Cera de abelha:** Usada para engrossar e dar consistência aos cremes.

**Glicerina:** Tem ação emoliente e umectante quando usada em máscaras faciais. É obtida de fontes animais e vegetais.

**Iogurte:** Tem ação emoliente e levemente adstringente quando usado em máscaras.

**Lanolina:** Tem ação emoliente quando usada na preparação de cremes de beleza. É obtida da gordura da lã dos carneiros.

**Leite:** Tem ação emoliente quando usado em banhos.

**Mel:** Promove o amaciamento e nutrição da pele quando usado em máscaras.

**Ovos:** Ajudam a dar brilho aos cabelos.

**Própolis:** Tem ação antimicrobiana e desinfetante quando usado no tratamento de afecções da pele.

**Vaselina:** Tem ação umectante e é usada em cremes para peles ressecadas. É um tipo de parafina.

## Materiais e equipamentos

**Algodão:** Muito usado para compressas nos olhos, limpeza e tonificação da pele e assepsia de ferimentos.

**Bacia para os pés:** Pode ser de plástico ou vidro e é usada nos escalda-pés.

**Balança pequena:** Usada para pesar os ingredientes naturais na formulação de receitas fitocosméticas.

**Bandagens:** Usadas para fazer compressas e testes de alergia.

**Bolsa de água quente:** Usada para aquecer os músculos em associação com as compressas feitas de óleo essencial.

**Cadinho de porcelana:** Recipiente para triturar ervas frescas e secas.

**Chaleira:** Recipiente para ferver água e preparar infusões e decocções.

**Coador:** Usado para filtrar substâncias fitocosméticas que contenham partículas.

**Colheres de pau (tamanhos variados):** Usadas para diversos fins. É importante que sejam sempre limpas com água fervente após as preparações.

**Conta-gotas:** Usado para dosagem de substâncias concentradas, principalmente de óleos essenciais e tinturas.

**Descascador de legumes:** Usado para retirar a casca dos legumes e frutas de forma rápida e prática.

**Espátula:** Usada para mexer e misturar ingredientes.

**Espremedor de frutas:** Usado para retirar o suco de frutas tais como laranja, limão e toranja.

**Espremedor de legumes:** Usado para transformar os legumes em purê.

**Etiquetas:** São importantes para identificar os potes e vidros que contenham fitocosméticos. Não esqueça de colocar a data de fabricação e a validade.

**Facas:** Usadas para cortar os ingredientes.

**Funil:** Serve para facilitar a colocação dos fitocosméticos líquidos em recipientes de boca estreita.

**Liquidificador:** Usado para triturar e liquidificar os preparados fitocosméticos.

**Medidor:** Usado como base de medida na elaboração de receitas, tanto de líquidos como de produtos em pó.

**Misturador:** Serve para homogeneizar os preparados.



**Moedor:** Serve para triturar os ingredientes, transformando-os em pó.

**Panelas (tamanhos variados):** Usadas para preparar as receitas, sendo também usadas no fogo.

**Panela de cozimento a vapor:** Usada para cozinhar os vegetais e legumes, promovendo a retenção dos minerais e vitaminas presentes.

**Potes de plástico:** Usados para acondicionar os produtos como cremes, loções, máscaras esfoliativas e outros. Compre potes de diversos tamanhos e que contenham tampa plástica vedadora.

**Ralador:** Serve para ralar legumes, raízes e rizomas. Pode ser de plástico ou inox.

**Tábuas de cortar legumes e frutas:** Use de preferência tábuas de madeira, que devem ser lavadas logo após o uso com água fervente.

**Tecidos de algodão puro:** Usados para fazer compressas úmidas.

**Tecidos de flanela:** Usados para fazer compressas úmidas.

**Vasilhas de vidro:** Usadas para a preparação dos fitocosméticos. Adquiras em vários tamanhos.

**Vidros escuros:** Servem para acondicionar os preparados, permitindo que durem por mais tempo, pois reduzem a ação da luminosidade. Compre vidros com fechamento hermético.

## Usos cosméticos das plantas medicinais

### Boca

Afta	<u>Calêndula</u> , <u>cavalinha</u> e <u>tanchagem</u>
Inflamação das mucosas	<u>Cravo-da-índia</u> , <u>limão</u> , <u>malva</u> , <u>mil-folhas</u> , <u>sálvia</u> e <u>tanchagem</u>
Limpeza	<u>Cravo-da-índia</u> , <u>malva</u> , <u>mil-folhas</u> , <u>mirra</u> , <u>ratânia</u> , <u>sálvia</u> e <u>tanchagem</u>
Mau hálito	<u>Alecrim</u> , <u>alfazema</u> , <u>bergamota</u> , <u>cravo-da-índia</u> , <u>eucalipto</u> , <u>hortelã-pimenta</u> e <u>tomilho</u>

## Cabelos e couro cabeludo

Cabelos brancos e grisalhos (tingimento)	Hena e índigo
Cabelos castanhos (tratamento)	<u>Alecrim</u> , <u>cravo-da-índia</u> e <u>sálvia</u>
Cabelos claros (tratamento)	<u>Calêndula</u> , <u>camomila</u> e <u>macela</u>
Cabelos escuros (tratamento)	<u>Alecrim</u> , <u>bardana</u> , <u>hera</u> , <u>sálvia</u> e <u>urtiga</u>
Cabelos normais (tratamento)	<u>Camomila</u> , <u>cavalinha</u> , jojoba, <u>dente-de-leão</u> e <u>macela</u>
Cabelos oleosos (tratamento)	<u>Alecrim</u> , <u>alfazema</u> , <u>capim-limão</u> , <u>hamamélis</u> , <u>limão</u> , <u>sálvia</u> , <u>urtiga</u> e <u>zimbros</u>
Cabelos opacos	Abacate, <u>alecrim</u> , amêndoa-doce, <u>calêndula</u> , <u>camomila</u> , <u>macela</u> e <u>urtiga</u>
Cabelos quebradiços	Abacate, <u>alfazema</u> , amêndoa-doce, <u>arnica</u> , <u>babosa</u> , jaborandi e jojoba
Cabelos secos	Abacate, amêndoa-doce, <u>babosa</u> , <u>camomila</u> , <u>confrei</u> , gerânio e laranja-azeda
Calvície	<u>Alecrim</u> , <u>alfazema</u> , <u>bétula</u> , <u>cajéputa</u> , jaborandi, jojoba e <u>sálvia</u> esclaréia
Caspa	<u>Arnica</u> , <u>babosa</u> , <u>bardana</u> , <u>bétula</u> , <u>cavalinha</u> , <u>hamamélis</u> , hena, jojoba, milho, noz, <u>sálvia</u> e <u>urtiga</u>
Cuidados gerais e limpeza	<u>Alecrim</u> , jaborandi, jojoba, karitê, <u>limão</u> , <u>maçã</u> , <u>mil-folhas</u> e <u>salsa</u>
Estimular o crescimento	<u>Alecrim</u> , <u>arnica</u> , <u>bétula</u> e <u>urtiga</u>
Pontas fracas	Amêndoa-doce e jojoba
Queda de cabelos	<u>Arnica</u> , <u>babosa</u> , <u>bardana</u> , <u>bétula</u> , jaborandi e <u>urtiga</u>
Resíduos	<u>Limão</u> e <u>maçã</u>

## Corpo

Banho aromático	<u>Alecrim</u> , <u>alfazema</u> , <u>anis</u> , <u>bergamota</u> , <u>bétula</u> , <u>cipreste</u> , <u>citronela</u> , <u>erva-cidreira</u> , <u>ilangue-ilangue</u> , <u>jasmin</u> , <u>laranja-azeda</u> , <u>mirra</u> , <u>palma-rosa</u> , <u>patchouli</u> , <u>pinho</u> , <u>rosa-mosqueta</u> , <u>sálvia</u> , <u>sálvia esclareía</u> , <u>sândalo</u> , <u>vetiver</u> e <u>zimbros</u>
Celulite	<u>Alga-marinha</u> , <u>cânfora</u> , <u>centela</u> , <u>fucos</u> , <u>hera</u> e <u>hortelã-pimenta</u>
Circulação periférica deficiente	<u>Alecrim</u> , <u>alfazema</u> , <u>bétula</u> , <u>cipreste</u> , <u>gengibre</u> , <u>hamamélis</u> , <u>hissopo</u> , <u>hortelã-pimenta</u> , <u>pinho</u> , <u>segurelha</u> e <u>tomilho</u>
Drenagem linfática	<u>Alfazema</u> , <u>bétula</u> , <u>cânfora</u> , <u>centela</u> , <u>cipreste</u> , <u>ginseng</u> , <u>ginseng-brasileiro</u> , <u>guaraná</u> , <u>limão</u> e <u>zimbros</u>
Estrias	<u>Amêndoa-doce</u> e <u>rosa-mosqueta</u>
Gordura localizada	<u>Abacaxi</u> , <u>alga-marinha</u> , <u>bétula</u> , <u>cânfora</u> , <u>centela</u> , <u>hera</u> e <u>hortelã-pimenta</u>
Massagem relaxante	<u>Alfazema</u> , <u>arnica</u> , <u>erva-cidreira</u> , <u>laranja-azeda</u> , <u>mil-folhas</u> e <u>zimbros</u>

## Dentes

Fortalecimento da gengiva	<u>Mirra</u> , <u>ratânia</u> , <u>sálvia</u> e <u>tanchagem</u>
Placa bacteriana	<u>Mirra</u> , <u>ratânia</u> e <u>sálvia</u>

## Lábios

Desidratação	<u>Babosa</u> , <u>cacau</u> e <u>camomila</u>
--------------	--

## Mãos

Ressecamento	<u>Abacate</u> , <u>aveia</u> , <u>karitê</u> , <u>laranja-azeda</u> e <u>oliva</u>
Unhas quebradiças	<u>Cacau</u> , <u>cavalinha</u> e <u>oliva</u>

## Músculos

Aquecimento	<u>Alecrim</u> , <u>alfazema</u> , <u>gengibre</u> e <u>zimbros</u>
Contusão	<u>Arnica</u> , cânfora e <u>confrei</u>
Dor	<u>Alecrim</u> , <u>arnica</u> , <u>bergamota</u> , <u>bétula</u> , <u>confrei</u> , <u>ilangue-ilangue</u> , <u>jasmim</u> , laranja-azedada, <u>louro</u> , pinho e <u>sálvia</u>
Pancada	<u>Arnica</u> , cânfora e <u>confrei</u>
Tensão	<u>Arnica</u> e <u>bétula</u>
Torção	<u>Arnica</u>

## Olhos

Cansaço	<u>Alfazema</u> , <u>camomila</u> , <u>macela</u> e <u>sálvia</u> esclaréia
Inchaço e olheiras	<u>Alecrim</u> , <u>camomila</u> , <u>cavalinha</u> , <u>hamamélis</u> , <u>macela</u> e <u>pepino</u>
Irritação	<u>Alecrim</u> , <u>calêndula</u> , <u>camomila</u> , <u>macela</u> , <u>malva</u> e sabugueiro
Vermelhidão	<u>Camomila</u> e <u>macela</u>

## Pele

Acne	<u>Alfazema</u> , <u>artemisia</u> , <u>babosa</u> , <u>calêndula</u> , <u>camomila</u> , <u>cânfora</u> , <u>cavalinha</u> , <u>confrei</u> , <u>dente-de-leão</u> , <u>erva-cidreira</u> , <u>limão</u> , <u>melaleuca</u> , <u>rosa-mosqueta</u> , <u>urtiga</u>
Alergia	<u>Alfazema</u> , <u>camomila</u> , <u>erva-cidreira</u> , <u>macela</u> , <u>rosa</u> e <u>uva</u>
Assadura	<u>Amêndoa-doce</u> , <u>calêndula</u> e <u>hamamélis</u>
Dermatite	<u>babosa</u> , <u>camomila</u> , <u>limão</u> , <u>sabugueiro</u> e <u>violeta</u>
Eczema	<u>Bétula</u> , <u>calêndula</u> , <u>camomila</u> , <u>cenoura</u> , <u>dente-de-leão</u>
Feridas	<u>Amêndoa-doce</u> , <u>artemisia</u> , <u>batata</u> , <u>cânfora</u> , <u>cenoura</u> , <u>centela</u> , <u>copaíba</u> , <u>estoraque</u> , <u>hamamélis</u> , <u>limão</u> , <u>mil-folhas</u> , <u>pepino</u> , <u>segurelha</u> e <u>tanchagem</u>
Inflamação	<u>Alfazema</u> , <u>camomila</u> , <u>cânfora</u> , <u>copaíba</u> , <u>macela</u> , <u>malva</u> , <u>mil-folhas</u> , <u>pepino</u> , <u>sabugueiro</u> , <u>tanchagem</u> , <u>tussilagem</u> e <u>verbasco</u>
Limpeza	<u>Alfazema</u> , <u>abosa</u> , <u>bergamota</u> , <u>calêndula</u> , <u>camomila</u> , <u>dente-de-leão</u> , <u>erva-cidreira</u> , <u>hamamélis</u> , <u>limão</u> , <u>mil-folhas</u> , <u>patchouli</u> , <u>salsa</u> , <u>tanchagem</u> e <u>tomilho</u>
Manchas e sardas	<u>Limão</u> , <u>morango</u> e <u>pepino</u>
Pós-barba	<u>Babosa</u> , <u>calêndula</u> , <u>camomila</u> , <u>cânfora</u> , <u>hamamélis</u> e <u>hortelã-pimenta</u>
Pós-depilação	<u>Aveia</u> , <u>babosa</u> e <u>camomila</u>
Pós-sol	<u>Aveia</u> , <u>babosa</u> , <u>calêndula</u> e <u>camomila</u>
Proteção solar	<u>Abacate</u> , <u>gergelim</u> e <u>urucum</u>
Psoríase	<u>Bétula</u> , <u>calêndula</u> , <u>centela</u> e <u>confrei</u>
Queimadura	<u>Amêndoa-doce</u> , <u>batata</u> , <u>cânfora</u> , <u>oliva</u> e <u>rosa-mosqueta</u>
Queimadura de sol	<u>Babosa</u> , <u>sálvia</u> e <u>tanchagem</u>
Rachadura	<u>Batata</u> , <u>bétula</u> , <u>calêndula</u> , <u>camomila</u> e <u>mil-folhas</u>
Rejuvenescimento	<u>Alecrim</u> , <u>babosa</u> , <u>ginseng</u> , <u>ginseng-brasileiro</u> , <u>hamamélis</u> e <u>laranja-azeda</u>
Verrugas	<u>Alho</u> , <u>calêndula</u> , <u>cipreste</u> e <u>limão</u>

## Pernas e pés

Frieiras	<u>Calêndula</u> , <u>limão</u> , tepescuite e verbasco
Inchaço	<u>Alfazema</u> , cânfora, castanha-da-índia e <u>hamamélis</u>
Mau cheiro dos pés	Pinho e <u>sálvia</u>
Ressecamento dos joelhos e cotovelos	Abacate, <u>coco</u> , <u>macela</u> e oliva
Ressecamento dos pés	Laranja-azeda e oliva
Varizes	<u>Calêndula</u> , castanha-da-índia e <u>hamamélis</u>

## Usos gerais

Agente bactericida	Bálsamo-do-peru, benjoim, <u>maçã</u> , pau-rosa, rosa e <u>ruibarbo</u>
Agente fungicida	Benjoim, <u>cajepute</u> , cânfora, cedro, citronela, <u>mirra</u> e <u>segurelha</u>
Agente virótico	<u>Alho</u> , <u>bergamota</u> , <u>eucalipto</u> , rosa e <u>tomilho</u>
Picada de insetos	<u>Alfazema</u> , <u>hamamélis</u> , <u>limão</u> , <u>sálvia</u> e <u>segurelha</u>
Repelente de insetos	Citronela, <u>erva-cidreira</u> , <u>eucalipto</u> e <u>hortelã-pimenta</u>
Sauna	Citronela e <u>eucalipto</u>

## nutrição e culinária

### Os condimentos

Usados para realçar o gosto e o aroma dos alimentos, e em tempos remotos até mesmo para disfarçar carnes e comidas já em processo de deterioração, os condimentos são apreciados desde as antigas civilizações, tendo sido incorporados à cultura de todos os povos. Muitas vezes, os condimentos eram relacionados a lendas, religião, mitos e magia. Os condimentos também são conhecidos como ervas aromáticas, plantas condimentares, plantas aromáticas ou, simplesmente, temperos – termo derivado da palavra em latim "temperare", que significa "colocar em relação". As interpretações da origem desse termo são muitas: os temperos relacionam o ser humano ao alimento, relacionam diferentes fontes gustativas e olfativas ou, ainda, relacionam o lado físico e o lado espiritual do homem.

Antigamente, os temperos eram chamados de especiarias e tiveram uma função muito especial no desenvolvimento econômico de todo o mundo: vendidos a preço de ouro, chegaram a gerar batalhas sangrentas entre povos que disputavam seu controle comercial. Os hábitos alimentares das civilizações também foram evoluindo ao longo dos séculos, à medida que novos condimentos iam sendo descobertos e introduzidos na

culinária.

Hoje, além da importância culinária dos temperos, seus poderes terapêuticos vêm sendo estudados pela ciência, pois há fortes indícios de que as plantas condimentares sejam capazes de influenciar o organismo de forma definitiva, positiva ou não.

Os condimentos podem ser relacionados a três dos cinco sentidos corporais: olfato, paladar e visão. O olfato, senso que permite ao organismo definir diferentes aromas, está ligado também ao processo de defesa e perpetuação da espécie. Nos alimentos, os aromas ajudam a aumentar o apetite e estimulam o metabolismo em geral.

O paladar é o senso humano que permite identificar substâncias que se dissolvem na água e que, aos poucos e de alguma forma, transformam-se em forças de sentimento dentro das pessoas. Muitas vezes, as comidas têm o poder de ativar memórias dos bons tempos da infância, da comida da mãe ou de alguma pessoa querida; ou ainda, visto na forma negativa, de alguma doença ou infelicidade que tenha sido marcante.

Os olhos também têm influência sobre o despertar do apetite. Os condimentos dão um toque muito especial à produção visual dos pratos culinários, estimulando o organismo pelas diferentes cores e formas que agregam em si.

Agora você pode conhecer um pouco melhor esse mundo mágico-científico dos condimentos, viajando suas histórias e mitos, aprendendo a preparar suas próprias misturas, compreendendo seu poder curativo e se convencendo, de forma definitiva, que preparar alimentos é muito mais do que apenas cozinhar. É criar, experimentar e se tornar mestre de sua própria intuição.

## **Valores nutricionais dos condimentos**

A alimentação não-saudável, característica das civilizações modernas, tem-se mostrado a principal vilã no desenvolvimento de doenças crônicas e redução drástica dos mecanismos de defesa do organismo. Os tratados médicos mais antigos já citavam a importância de uma alimentação adequada para contribuir, de forma decisiva, para a harmonia geral do indivíduo.

Assim, no contexto atual, onde o desequilíbrio alimentar é generalizado na população, é preciso se conscientizar para uma mudança gradual dos hábitos alimentares, de forma a melhorar as condições gerais de saúde. As plantas têm papel importante na manutenção desse estado saudável, pois são fontes riquíssimas de vitaminas, minerais e princípios ativos naturais, indispensáveis para o perfeito metabolismo do corpo.

Todos os vegetais, em maior ou menor escala, possuem compostos químicos especiais que desencadeiam processos bioquímicos e metabólicos de grande dimensão no organismo humano. As plantas chamadas medicinais são as que possuem esses compostos em maior concentração, podendo ser usadas, em sua maior parte, de forma direta na alimentação humana e animal.

As plantas medicinais aromáticas – os condimentos – são as que exercem maior atração para o consumo, pelo sabor, pelo aroma e pelo aspecto apetitoso que conferem ao alimento. Além disso, muitas delas são ricas fontes de minerais, vitaminas e energia.

## OS MINERAIS

**Cálcio (Ca)** – sua ingestão regular permite a boa formação da ossatura do corpo e previne problemas ligados à osteoporose. Ajuda ainda na prevenção do câncer de cólon e reduz a hipertensão. Os condimentos ricos nesse mineral são: alho, canela, coentro, estragão, funcho, gingibre, manjeriço, orégano, papoula e segurelha.

**Cobre (Cu)** – mostra fortes indícios de atuar contra o câncer, de proteger o corpo de doenças cardiovasculares e de ter ação antiinflamatória. Plantas condimentares mais ricas em cobre: alho, coentro, feno-grego, funcho, manjeriço, manjerona e pimenta-do-reino.

**Ferro (Fe)** – previne e cura a anemia ferropriva e tem o poder de aumentar a imunidade do corpo e melhorar o desempenho físico. Condimentos que têm mais ferro: coentro, cominho, cúrcuma, louro, manjeriço, orégano, salsa e segurelha.

**Fósforo (P)** – fundamental para quem pratica atividades físicas, aumentando a resistência do organismo. Também é considerado um tônico geral e excelente para combater a fadiga. Condimentos ricos em fósforo: alho, alcaravia, anis, cebola, coentro, cominho, funcho, gergelim, mostarda-branca e papoula.

**Magnésio (Mg)** – ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, cálculos renais e biliares e dá força muscular. Condimentos ricos em magnésio: alho, coentro, sálvia e segurelha.

**Manganês (Mn)** – exerce uma ação antioxidante no organismo, contribui para o bom funcionamento do cérebro e é necessário para o metabolismo da glicose. Condimentos associados ao manganês: açafrao, alho-poró, cardamomo, cravo-da-índia, gingibre e salsa.

**Potássio (K)** – previne a pressão alta e, conseqüentemente, o derrame. Também é excelente para melhorar o desempenho de atletas. Ervas aromáticas ricas em potássio: açafrao, cravo-da-índia, cúrcuma, estragão, páprica, pimenta e salsa.

**Selênio (Se)** – antioxidante, imunoestimulante, desintoxicante e antiinflamatório. Condimentos ricos em selênio: alho, coentro, gingibre, mostarda-branca e salsa.

**Sódio (Na)** – juntamente com o potássio, tem papel importante sobre a regulação do equilíbrio hídrico das células de nosso corpo. Condimentos ricos em sódio: o tempero chili, coentro, cominho, cravo-da-índia, e salsa.

**Zinco (Zn)** – excelente para aumentar a imunidade do corpo. Tem fama de melhorar o paladar, a visão e o olfato. Condimentos ricos em zinco: alho, alcaravia, anis, cominho, gingibre, manjeriço, mostarda-branca, papoula.

## AS VITAMINAS

**Ácido pantotênico** – ligado ao complexo B, há indícios de que ele pode ajudar a retardar o envelhecimento. Além disso, incrementa a energia e capacidade atlética do corpo, aumenta a imunidade e reduz o colesterol sanguíneo. Encontrado em condimentos como alecrim, alho-poró, anis e páprica.



**Vitamina A** – também chamada de beta-caroteno, é a vitamina ligada à visão noturna. Ela também aumenta a imunidade do organismo, tem ação contra o câncer e é excelente no combate de doenças de pele, ajudando a prevenir o envelhecimento precoce. Condimentos ricos em vitamina A: alecrim, tempero chili, coentro, cravo-da-índia, estragão, hortelã-pimenta, louro, manjericão, manjerona, pimenta, raiz-forte, sálvia e segurelha.

**Vitamina B1 (tiamina)** – responsável pela conversão do açúcar do sangue em energia biológica, além de participar de muitas reações metabólicas. De forma geral, é muito útil no controle do diabetes, doenças neurológicas, tratamento do herpes e outras infecções. Estudos recentes têm mostrado que ela pode proteger o organismo de alterações metabólicas causadas pelo alcoolismo, aumentar a habilidade mental e diminuir os riscos de desenvolvimento de doenças cardíacas. Condimentos ricos em vitamina B1: coentro, cominho, papoula, páprica e sálvia.

**Vitamina B2 (riboflavina)** – considerada a amiga do esportista, pois protege o corpo de lesões oxidativas e melhora o desempenho. Há estudos mostrando que ela exerce uma ação protetora contra o câncer e contra a anemia, visto que aumenta a absorção de ferro. Plantas condimentares ricas em vitamina B2: páprica, pimenta e salsa.

**Vitamina B3 (niacina)** – uma das melhores vitaminas para a proteção de doenças cardíacas e redução do colesterol sanguíneo. Ajuda a proteger o corpo da ação de radicais livres, alivia a enxaqueca e melhora quadros de artrite. Condimentos ricos em niacina: tempero chili, coentro, cúrcuma, estragão, funcho, gingibre, manjericão, mostarda-branca, páprica e pimenta.

**Vitamina B6** – excelente para aumentar a imunidade geral do organismo. Tem uma ação protetora contra o câncer, ajuda a controlar alguns tipos de diabetes e tem sido muito usada para aliviar sintomas da tensão pré-menstrual. Plantas ricas em vitamina B6: alho, cebola, tempero chili, coentro, cúrcuma, estragão, gingibre, manjericão, manjerona, orégano, páprica, pimenta e sálvia.

**Vitamina C (ácido ascórbico)** – consumida regularmente, é capaz de prevenir o desenvolvimento de câncer, aumentar a imunidade do organismo contra gripes e resfriados, reduzir o colesterol sanguíneo, aumentar o poder de cicatrização de feridas, prevenir doenças das gengivas e ainda proteger o organismo contra a ação dos radicais livres. Condimentos ricos em vitamina C: acafrão, coentro, cravo-da-índia, gingibre, páprica, raiz-forte, salsa e tomilho.

**Vitamina E** – vitamina antioxidante, protege o corpo contra distúrbios neurológicos, previne o câncer, reduz os sintomas da tensão pré-menstrual, aumenta o vigor e a imunidade do corpo. Condimentos ricos nessa vitamina: acafrão, alcarávia, louro, manjericão, manjerona, mostarda-branca, orégano, papoula e pimenta.

## **A terapia dos condimentos**

Todos os vegetais, em maior ou menor escala, possuem compostos especiais que desencadeiam processos bioquímicos e metabólicos no organismo humano, de grande dimensão. As plantas medicinais são as que possuem esses compostos em maior concentração, podendo ser usadas, em grande parte, de forma direta na alimentação humana e animal.

As plantas medicinais aromáticas, ou condimentares, são as que exercem maior atração para o consumo na alimentação. Basicamente, a ingestão de pequenas quantidades diárias de condimentos na alimentação desencadeia uma maior salivação e produção de ácidos digestivos estomacais.

Esses fatores acabam, por si sós, contribuindo para um bom processo digestivo, fazendo também com que os nutrientes passem de maneira mais harmônica para a circulação, o que aumenta a ativação das defesas naturais.

Outra ação positiva dos condimentos é que a maioria deles tem caráter alcalino, como é o caso do aipo, do alho-poró, da cebola, do anis-estrelado, da canela, das pimentas, do acafrão e muitos outros. No nosso organismo, há uma falta de equilíbrio freqüente entre o ácido e o básico, com uma tendência muito constante ao ácido – devido, principalmente, ao estresse, à vida sedentária e à falta de descanso.

O estresse causa uma liberação de grande quantidade de adrenalina na corrente sanguínea, o que aumenta a oxigenação das células, desencadeando a produção de substâncias ácidas pelo corpo e a eliminação excessiva de vitaminas e sais minerais pela urina. Essa condição ácida deixa o organismo com uma baixa resistência às doenças, predispondo-o a infecções.

Nesse ponto, os condimentos entram como coadjuvantes no processo de equilíbrio do corpo. Além de serem fontes de vitaminas e minerais, ajudam no balanço ácido-base do metabolismo corporal.

Com fins terapêuticos, as plantas aromáticas podem ser usadas na alimentação de forma regular e em pequenas quantidades. Cada uma delas apresenta uma função muito específica, mas podem ser agrupadas de acordo com a ação em um mesmo tempero, incrementando o sabor e o aroma dos alimentos.

Alguns condimentos servem ainda para facilitar a digestão e evitar a fermentação intestinal. Em situações especiais de saúde física, os temperos também se têm mostrado muito benéficos. Pesquisas demonstram, por exemplo, que a adição regular de canela e cúrcuma na alimentação, em pequenas quantidades diárias, pode desencadear um resultado positivo na produção de insulina no corpo, dica muito útil para os diabéticos.

Algumas plantas, porém, são contra-indicadas em algumas situações. Pessoas com câncer e Aids e mulheres gestantes e lactantes devem utilizar os condimentos de forma parcimoniosa, sempre com orientação médica. De modo geral, recomenda-se a eliminação de cebola, cebolinha, alho e alho-poró da dieta. O alho, contudo, tem-se mostrado eficaz no tratamento complementar do câncer de estômago. A cebola também mostra alguns efeitos antitumorais.

Outro caso de restrição é o de pessoas com pele acnéica e problemas de gastrite e úlcera estomacais. Pimentas e temperos fortes, nesse caso, são contra-indicados em quantidades elevadas, pois têm ação muito estimulante e aquecedora no organismo, podendo agravar o problema. A adição geral de condimentos pode até ser feita, mas sempre seguindo critérios bem específicos.

Em casos especiais, o ideal é procurar sempre um profissional capacitado que possa fornecer recomendações individuais para a utilização criteriosa e positiva dos condimentos na alimentação.

A forma como a planta condimentar é usada na dieta também irá definir seu potencial terapêutico. Quando o objetivo do consumo de ervas aromáticas é estritamente terapêutico, recomenda-se a utilização do condimento na forma fresca, pois durante a desidratação, por mais criteriosa que seja, sempre há perdas e alterações de alguns compostos existentes. Isso pode ser facilmente notado nas diferenças de aroma, sabor e cor de uma infusão feita com ervas frescas e outra feita com ervas secas.

## Ação terapêutica

De maneira geral, as plantas condimentares, quando utilizadas na dieta com fins terapêuticos, poderão desencadear as seguintes ações benéficas:

AÇÕES BENÉFICAS	CONDIMENTOS
Antiácida	<u>Alcaravia</u> , <u>angélica</u> , <u>anis</u> e <u>coentro</u>
Antidientérica	<u>Anis</u> , <u>papoula</u> e <u>páprica</u>
Antiemética	<u>Gengibre</u>
Antiescorbútica	<u>Cebola</u> , <u>raiz-forte</u> , <u>salsa</u>
Antiespasmódica	<u>Açafrão</u> , <u>alcaparra</u> , <u>aneto</u> , <u>baunilha</u> , <u>coentro</u> , <u>cominho</u> , <u>funcho</u> , <u>hissopo</u> , <u>hortelã-pimenta</u> , <u>manjerona</u> , <u>papoula</u> e <u>tomilho</u>
Antiinflamatória	<u>Cardamomo</u> , <u>fenogregos</u> , <u>noz-moscada</u> e <u>páprica</u>
Antioxidante	<u>Aipo</u> e <u>cúrcuma</u>
Anti-séptica	<u>Cebola</u> , <u>cravo-da-índia</u> , <u>pimenta-da-jamaica</u> , <u>urucum</u> e <u>zimbros</u>
Antitumoral	<u>Alho</u> e <u>cebola</u>
Antiulcerogênica	<u>Alho</u> , <u>angélica</u> , <u>canela</u> , <u>cúrcuma</u> , <u>gengibre</u> e <u>hortelã-pimenta</u> .
Antivirótica	<u>Alho</u> e <u>hortelã-pimenta</u>
Aperiente	<u>Açafrão</u> , <u>alcaparra</u> , <u>angélica</u> , <u>cálamo-aromático</u> , <u>canela</u> , <u>estragão</u> , <u>hissopo</u> , <u>louro</u> , <u>manjerona</u> , <u>noz-moscada</u> , <u>papoula</u> , <u>páprica</u> , <u>sálvia</u> e <u>segurelha</u>
Bactericida	<u>Alho</u> , <u>cravo-da-índia</u> e <u>hortelã-pimenta</u>
Carminativa	<u>Aipo</u> , <u>alcaparra</u> , <u>aneto</u> , <u>angélica</u> , <u>anis</u> , <u>canela</u> , <u>cardamomo</u> , <u>cominho</u> , <u>erva-cidreira</u> , <u>estragão</u> , <u>gengibre</u> , <u>manjericão</u> , <u>noz-moscada</u> , <u>salsa</u> , <u>tomilho</u> e <u>zimbros</u>
Colagoga	<u>Cúrcuma</u> , <u>gengibre</u> e <u>hortelã-pimenta</u>
Depurativa	<u>Aneto</u> , <u>cebola</u> , <u>cerfólio</u> , <u>coentro</u> e <u>salsa</u>
Digestiva	Todos
Diurética	<u>Alcaparra</u> , <u>alho</u> , <u>alho-poró</u> , <u>aneto</u> , <u>angélica</u> , <u>cálamo-aromático</u> , <u>canela</u> , <u>cardamomo</u> , <u>cebola</u> , <u>cebolinha</u> , <u>cerfólio</u> , <u>cominho</u> , <u>cravo-da-índia</u> , <u>estragão</u> , <u>fenogregos</u> , <u>hortelã-pimenta</u> , <u>louro</u> , <u>manjericão</u> , <u>manjerona</u> , <u>mostarda</u> e <u>noz-moscada</u>

Estimulante	<u>Aneto</u> , <u>baunilha</u> , <u>cebola</u> , <u>cerefólio</u> , <u>cravo-da-índia</u> , <u>gingibre</u> , <u>hissopo</u> , <u>louro</u> , <u>mostarda</u> , <u>orégano</u> , <u>páprica</u> , <u>poejo</u> e <u>sálvia</u>
Estomáquica	<u>Aipo</u> , <u>estragão</u> , <u>louro</u> e <u>noz-moscada</u>
Galactagoga	<u>Aipo</u> , <u>estragão</u> , <u>louro</u> e <u>noz-moscada</u>
Hepato-protetora	<u>Alcaparra</u> , <u>cúrcuma</u> , <u>funcho</u> e <u>gingibre</u>
Hipoglicêmica	<u>Alho</u> , <u>cebola</u> , <u>estévia</u> , <u>fenogregó</u> , <u>gergelim</u> , <u>pimenta-do-reino</u> e <u>urucum</u>
Hipotensora	<u>Aipo</u> , <u>alho</u> , <u>canela</u> , <u>cebola</u> , <u>cebolinha</u> , <u>estévia</u> , <u>funcho</u> , <u>salsa</u> e <u>urucum</u>
Laxativa	<u>Alho-poró</u> , <u>fenogregó</u> , <u>gergelim</u> , <u>raiz-forte</u> e <u>urucum</u>
Tônica	<u>Aipo</u> , <u>alcaparra</u> , <u>alecrim</u> , <u>baunilha</u> , <u>cálamo-aromático</u> , <u>canela</u> , <u>cardamomo</u> , <u>fenogregó</u> , <u>hortelã-pimenta</u> , <u>manjerição</u> e <u>segurelha</u>
Vermífuga	<u>Alcaparra</u> , <u>cravo-da-índia</u> , <u>estragão</u> , <u>fenogregó</u> , <u>hortelã-pi</u>

## Algumas dicas muito úteis

### Armazenamento

1. Armazene os condimentos em local seco, bem ventilado e longe dos raios solares. O calor, a umidade e a luz são inimigos dos temperos, fazendo com que percam o aroma com maior rapidez. Embora o local mais prático para armazenar seus temperos seja logo próximo ao fogão, dê preferência a um lugar fresco, longe do fogo, melhor ainda dentro de armários fechados.
2. O armazenamento no refrigerador deve ser restrito, e não usado como prática habitual. O refrigerador é um ambiente muito úmido, inadequado para a conservação dos condimentos. No caso de ramos folhosos, eles podem ser deixados no refrigerador por uma semana, se acondicionados em sacos de papel bem fechados. Para conseguir manter os condimentos frescos por mais tempo, conserve-os no congelador em um recipiente muito bem fechado, evitando que entrem ar e umidade.
3. Como regra geral, as ervas condimentares folhosas, quando desidratadas, podem manter seu aroma e sabor por cerca de um ano, antes de começarem a se deteriorar. No geral, os condimentos ainda resistem por mais tempo – de 3 a 5 anos –, dependendo das condições de armazenamento.

## Utilização

1. Se possível, moa ou triture o condimento apenas na hora em que for usá-lo. Antes, dê uma leve tostada no forno com temperatura média, mas seja cuidadoso para não queimar as ervas. Isso fará o sabor se desprender ainda mais.
2. Quando for temperar os pratos, lembre-se de que os condimentos servem apenas para dar um toque especial e não para deixar o gosto e o aroma pesados e enjoativos. O uso dos condimentos deve sempre ser restrito. De maneira geral, 1/2 colher (sopa) de condimentos é suficiente para temperar até quatro porções.
3. Não use condimentos frescos na mesma quantidade que os desidratados. Na maior parte dos casos, você pode usar condimentos desidratados na proporção de metade da quantidade que normalmente usaria se eles estivessem frescos.
4. Se você não tem prática na utilização de condimentos, comece suas experiências usando no máximo quatro tipos de condimentos diferentes em um prato. Com a experiência, você poderá começar a criar seus temperos próprios e misturas mais exóticas. Misturas já consagradas podem ser usadas livremente, como o chili em pó e o curry.
5. Alguns condimentos são consagrados no uso "pós-cozimento" e devem sempre estar disponíveis na mesa para uso imediato. É o caso da pimenta-do-reino, do alho desidratado em pó e da pimenta desidratada em pó.
6. Quando for preparar temperos misturando vários condimentos, faça uma quantidade pequena, necessária apenas para algumas semanas, sempre armazenando em recipientes ou potes muito bem fechados e limpos.
7. Cebola, alho e pimenta-do-reino são condimentos universais e podem realçar o sabor e o aroma de qualquer prato. Use a criatividade e experimente.
8. Tente substituir os condimentos usuais por outros novos, inventando receitas diferentes. Substitua, por exemplo, manjerona por orégano, sálvia por tomilho, sementes de anis por funcho etc.
9. Baunilha, canela e cravo-da-índia são especialmente indicados para pratos doces, podendo ser, algumas vezes, empregados com cuidado em pratos salgados.
10. Como regra geral para pratos que devem passar por um longo cozimento, adicione os temperos menos de uma hora antes de o prato ficar pronto. Muito tempo no cozimento faz os temperos alterarem o sabor e perderem o aroma.
11. Flores e folhas não devem ser cozidas e fervidas junto com os alimentos, pois perdem seus princípios voláteis. O ideal é acrescentá-las no final da preparação, seguidas de um rápido abafamento.
12. Raízes e troncos devem ser fervidos de 1 a 3 minutos para o despreendimento dos princípios ativos naturais.
13. Plantas de sabor picante, como as pimentas, o gengibre, o alho e a cebola, podem ser fervidas, pois não perdem o sabor.
14. Plantas sulfuradas, como alho, cebolinha e cebola, podem irritar estômagos sensíveis. Para reduzir o problema, cozinhe ou refogue-as muito bem para perder o excesso de enxofre.

## Cuidados especiais

1. Tenha sempre certeza da qualidade do produto e de sua procedência, usando apenas plantas cultivadas organicamente, sem adição de agroquímicos, que podem ter efeito tóxico cumulativo.
2. No caso de condimentos comprados em supermercados, feiras ou quitandas, preste atenção no prazo de validade. Algumas plantas e condimentos perdem suas propriedades, mudam de cor e alteram seu aroma com o passar do tempo.
3. Se for usar condimentos frescos, colhidos na hora ou não, fique atento ao aspecto físico da planta, que não pode apresentar diferenças de coloração, bolores ou manchas.
4. No caso de misturas de condimentos, dê preferência ao preparo caseiro. Os produtos industriais normalmente contêm aditivos para aumentar a durabilidade, assim como ingredientes inertes, que alteram o peso da matéria condimentar com o intuito de diminuir o custo de produção das indústrias.
5. Tenha muito cuidado quando for manusear as pimentas vermelhas. Elas contêm substâncias irritantes que podem queimar a pele, principalmente as regiões mais sensíveis, como olhos e boca. É recomendado ainda remover sempre as sementes internas sem tocá-las. Caso você as toque, lave em seguida as mãos em água corrente.

## Molhos e temperos

### A mágica combinação dos condimentos

De maneira geral, podemos dizer que os alimentos têm afinidades especiais a determinados condimentos. Carnes, verduras, ovos, doces e frutas podem desenvolver um aroma e um gosto muito mais apurado, cheio de requinte e mistério.

Mas isso não é uma regra geral. Se fosse, muito da magia da arte condimentar e da culinária estaria perdido, pois o mais instigante é a liberdade para criar, misturar, provar, reprovar e aproveitar. Use a criatividade, mas, se quiser, aproveite as indicações abaixo e não tenha medo de errar!

## Carnes e seus condimentos companheiros

Tipos de carne	Condimentos
Coelho	<u>Alecrim</u> , <u>manjericão</u> , <u>manjerona</u> e <u>sálvia</u>
Cordeiro	<u>Alecrim</u> , <u>alho</u> , <u>aneto</u> , <u>coentro</u> , <u>cominho</u> , <u>estragão</u> , <u>gengibre</u> e <u>salsa</u>
Fígado	<u>Manjericão</u> , <u>manjerona</u> , <u>sálvia</u> , <u>segurelha</u> e <u>tomilho</u>
Frango	<u>Açafrão</u> , <u>alecrim</u> , <u>aneto</u> , <u>anis</u> , <u>cominho</u> , feno-grego, <u>manjerona</u> e <u>tomilho</u>
Ganso	<u>Funcho</u> , <u>manjerona</u> e <u>sálvia</u>
Pato	<u>Alecrim</u> , <u>estragão</u> , <u>manjerona</u> e <u>sálvia</u>
Peixe	<u>Açafrão</u> , <u>alecrim</u> , <u>alho</u> , <u>aneto</u> , <u>anis</u> , <u>cebolinha-francesa</u> , <u>orégano</u> , <u>salsa</u> , <u>sálvia</u> , <u>segurelha</u> e <u>tomilho</u>
Peru	<u>Alecrim</u> , <u>alho</u> , <u>manjericão</u> , <u>manjerona</u> , <u>orégano</u> , <u>sálvia</u> , <u>segurelha</u> e <u>tomilho</u>
Porco	<u>Aneto</u> , <u>anis</u> , <u>cardamomo</u> , <u>coentro</u> , <u>estragão</u> , <u>orégano</u> , <u>sálvia</u> e <u>tomilho</u>
Presunto	<u>Alecrim</u> , <u>hortelã-pimenta</u> , <u>mostarda</u> , <u>orégano</u> , <u>salsa</u> e <u>sálvia</u>
Vaca	<u>Alcaravia</u> , <u>estragão</u> , feno-grego, <u>gengibre</u> , <u>manjerona</u> , <u>orégano</u> e <u>tomilho</u>
Vitela	<u>Alecrim</u> , <u>gengibre</u> , <u>manjerona</u> , <u>salsa</u> , <u>sálvia</u> , <u>segurelha</u> e <u>tomilho</u>

Tipos de verduras e legumes	Condimentos
Abóbora	<u>Alcaravia</u> , <u>aneto</u> , <u>cardamomo</u> e <u>canela</u>
Abobrinha	<u>Alecrim</u> , <u>aneto</u> , <u>manjeriçã</u> e <u>manjerona</u>
<u>Alcachofra</u>	<u>Estragã</u> e <u>segurelha</u>
Aspargos	<u>Aneto</u> , <u>estragã</u> , <u>sálvia</u> e <u>tomilho</u>
<u>Batatas</u>	<u>Alecrim</u> , <u>funcho</u> , <u>manjerona</u> , <u>salsa</u> e <u>sálvia</u>
Berinjela	<u>Alho</u> , <u>aneto</u> , <u>manjerona</u> , <u>orégano</u> e <u>tomilho</u>
Brócolis	<u>Manjeriçã</u> , <u>manjerona</u> , <u>orégano</u> e <u>tomilho</u>
<u>Cenoura</u>	<u>Aneto</u> , <u>anis</u> , <u>cominho</u> , <u>gingibre</u> e <u>salsa</u>
Cogumelos	<u>Coentro</u> , <u>estragã</u> , <u>salsa</u> e <u>segurelha</u>
Couve-de-bruxelas	<u>Aneto</u> , <u>sálvia</u> e <u>segurelha</u>
Couve-flor	<u>Alcaravia</u> , <u>cominho</u> , <u>cúrcuma</u> e <u>segurelha</u>
Ervilha	<u>Alcaravia</u> , <u>hortelã-pimenta</u> e <u>manjerona</u>
<u>Espinafre</u>	<u>Alcaravia</u> , <u>alecrim</u> , <u>anis</u> , <u>estragã</u> e <u>sálvia</u>
Feijões	<u>Alho</u> , <u>louro</u> , <u>salsa</u> , <u>sálvia</u> e <u>tomilho</u>
Lentilha	<u>Alho</u> , <u>cebola</u> , <u>louro</u> e <u>salsa</u>
Milho	<u>Açafrã</u> , <u>cebolinha</u> , <u>sálvia</u> e <u>tomilho</u>
Nabo	<u>Aneto</u> , <u>manjeriçã</u> , <u>manjerona</u> e <u>segurelha</u>
Repolho	<u>Alcaravia</u> , <u>aneto</u> , <u>cebola</u> , <u>cominho</u> e <u>funcho</u>
Tomate	<u>Estragã</u> , <u>manjeriçã</u> , <u>manjerona</u> e <u>tomilho</u>



Frutas e outras comidas	Condimentos
Arroz	<u>Açafrão</u> , <u>alecrim</u> , <u>alho</u> , <u>cebola</u> , <u>cúrcuma</u> , <u>estragão</u> , <u>funcho</u> , <u>salsa</u> e <u>sálvia</u>
Frutas	<u>Alecrim</u> , <u>anis</u> , <u>canela</u> , <u>cravo-da-índia</u> , <u>gingibre</u> e <u>hortelã-pimenta</u>
Frutas em compota	<u>Alcaravia</u> , <u>angélica</u> , <u>baunilha</u> , <u>canela</u> , <u>cravo-da-índia</u> , <u>hissopo</u> e <u>hortelã-pimenta</u>
Queijos	<u>Alcaravia</u> , <u>alecrim</u> , <u>funcho</u> , <u>orégano</u> , <u>pimenta-do-reino</u> , <u>salsa</u> , <u>sálvia</u> e <u>tomilho</u>
Ovos e omeletes	<u>Açafrão</u> , <u>alcaravia</u> , <u>anis</u> , <u>estragão</u> , <u>raiz-forte</u> , <u>sálvia</u> , <u>segurelha</u> e <u>tomilho</u>
Saladas	<u>Alecrim</u> , <u>coentro</u> , <u>funcho</u> , <u>hissopo</u> , <u>manjerição</u> , <u>manjerona</u> , <u>salsa</u> e <u>tomilho</u>
Sobremesas doces	<u>Alecrim</u> , <u>anis</u> , <u>baunilha</u> , <u>canela</u> , <u>cravo-da-índia</u> , <u>estévia</u> e <u>sálvia</u>
Sopas	<u>Alcaravia</u> , <u>alho</u> , <u>alho-poró</u> , <u>cebola</u> , <u>funcho</u> , <u>manjerona</u> , <u>salsa</u> e <u>tomilho</u>
Sorvetes cremosos	<u>Baunilha</u> , <u>canela</u> e <u>cravo-da-índia</u>

## GLOSSÁRIO

**Abluções:** O mesmo que lavagem.

**Abortivo:** Que causa expulsão do feto.

**Abscesso:** Pus que se acumula nos tecidos da pele originado por inflamações.

**Acidificante:** Torna ácido o meio em que está inserido.

**Acne:** Erupção na pele que aparece pelo acúmulo de secreções que afetam as glândulas sebáceas.

**Adelgaçador:** Afina, torna menos denso.

**Adstringente:** Provoca constrição, união, ligação.

**Aérea:** Parte do vegetal que vive e se desenvolve em contato com o ar.

**Aerossol:** Produto cosmético no qual existem duas fases, uma gasosa e outra líquida.

**Afecção:** O mesmo que doença.

**Afrodisíaco:** Estimula o desejo sexual.

**Afta:** Pequena ulceração nas mucosas da boca.

**Agroquímicos:** Nome genérico dado aos produtos químicos usados na agricultura convencional.

**Alternar:** Quando as folhas num ramo nascem de forma alternada, de um lado e do outro.

**Analgésico:** Diminui a dor.

**Anestésico:** Promove insensibilidade à dor.

**Antialérgico:** Elimina os sintomas da alergia.

**Antiblenorrágica:** Combate a blenorragia (gonorréia).

**Anticorpo:** Substância produzida pelo corpo em reação à introdução de substâncias estranhas a ele.

**Antidiabético:** Combate a diabetes.

**Antidiarréico:** Combate a diarreia.

**Antiedêmico:** Impede o acúmulo de líquidos provenientes do sangue.

**Antiemético:** Combate os vômitos.

**Antiescorbútico:** Combate o escorbuto.

**Antiespasmódico:** Alivia os espasmos.

**Antifertilidade:** Reduz a capacidade reprodutiva.

**Antiflogística:** O mesmo que antiinflamatório.

**Antígeno:** Substância que ao entrar no corpo provoca a produção de anticorpos.

**Antigonorréico:** Combate a gonorréia (o mesmo que antiblenorrágica).

**Anti-helmíntico:** Combate os vermes intestinais.

**Anti-hemorroidal:** Combate as hemorróidas.

**Anti-histérico:** Combate a histeria.

**Antiidade:** Combate o envelhecimento.

**Antiinflamatório:** Combate os sintomas da inflamação.

**Antiirritante:** Combate o estímulo e excitação das atividades da pele.

**Antileprótico:** Combate a lepra.

**Antileucorréico:** Combate o corrimento vaginal.

**Antimalárico:** Combate a malária.

**Antimicrobiano:** Combate microrganismos patogênicos (bactérias, fungos e vírus).

**Antineoplásico:** Impede a formação de tumores malignos.

**Antioxidante:** Impede a oxidação das células da pele.

**Antiperspirante:** Suprime o suor.

**Anti-reumático:** Combate o reumatismo.

**Anti-seborréico:** Reduz as secreções das glândulas sebáceas.

**Anti-séptico:** Destrói os microrganismos e limpa a pele.

**Anti-sifilítico:** Combate a sífilis.

**Antitérmico:** Combate a febre.

**Antitóxico:** Elimina os venenos.

**Antitumoral:** Aquele que impede a formação de tumores.

**Antitussígeno:** Ajuda a tratar da tosse (o mesmo que béquica).

**Antivirótico:** Destrói os vírus.

**Anual:** É o ciclo de uma planta, da germinação até a produção de frutos, que se completa no espaço de um ano.

**Aperiente:** Estimula o apetite.

**Aquênio:** Tipo de fruto simples, seco e indeiscente (exemplo: caju).

**Arbórea:** Porte das árvores.

**Arbustivo:** Porte dos arbustos, com caule ramificado desde a base.

**Aromático:** Possui aroma, odor agradável.

**Arranhão:** Ferida superficial na pele.

**Assadura:** Inflamação na pele devido ao atrito e ao calor.

**Assepsia:** Limpeza.

**Axilar:** Situado ou nascido na axila.

**Bactéria:** Microrganismo constituído somente por uma célula.

**Bactericida:** Elimina bactérias.

**Baga:** Fruto indeiscente, carnudo e suculento (exemplo: tomate).

**Bainha:** Parte da base da folha, larga, que envolve o ramo.

**Balsâmico:** Suaviza, ameniza.

**Batedura:** Efeito de batida.

**Béquico:** Ajuda a tratar da tosse (o mesmo que antitussígeno).

**Bianual:** É o ciclo de uma planta, da germinação até a produção de frutos, que se completa em dois anos.

**Bochecho:** Líquido que se coloca na boca e agita entre as bochechas.

**Bolha:** Vesícula que se forma na pele pelo atrito constante.

**Bráctea:** Folha pequena, modificada e de coloração viva.

**Bulbo:** Tipo de caule subterrâneo ou aéreo.

**Cacho:** Tipo de inflorescência onde as flores tem pedúnculo longo e são dispostas num eixo comum, alcançando diferentes alturas.

**Calmante:** Que acalma e seda as dores e irritações da pele.

**Calo:** Endurecimento da pele causado pelo atrito constante.

**Cancerogênica:** Substância que causa o desenvolvimento de câncer.

**Capítulo:** Tipo de inflorescência com flores pequenas, sésseis, próximas e num mesmo eixo.

**Cápsula:** Fruto seco deiscente.

**Cardiotônico:** Tonifica o coração.

**Carminativo:** Estimula a eliminação de gases gastrointestinais.

**Caule:** Parte aérea do vegetal que dá sustentação às folhas e ramos.

**Celulite:** Inflamação do tecido celular causada pela má circulação e acúmulo de gorduras e toxinas.

**Cicatrizante:** Recupera os tecidos da pele após uma danificação.

**Ciclo vegetativo:** Período da planta compreendido desde a germinação da semente até a morte da planta adulta.

**Citostático:** Inibe o crescimento celular.

**Coceira:** Sensação desagradável na pele causada por um agente irritante que faz o indivíduo esfregar as unhas no local.

**Colágeno:** Fibras formadoras do tecido conjuntivo a pele.

**Colagogo:** Estimula o fluxo da bÍlis.

**Condicionante:** Regulador das funções.

**Conservante:** Impede a deterioração dos produtos cosméticos por microrganismos.

**Contra-indicação:** Condição ou sintoma que torna desaconselhável o uso das plantas.

**Contusão:** Lesão produzida por uma forte pancada.

**Corante:** Aquele que dá cor.

**Cosmético:** Produto destinado a limpeza, conservação, odorização e maquilagem da pele.

**Cosmetologia:** A ciência dos cosméticos.

**Cravo:** Afecção do folículo sebáceo da pele.

**Deiscência:** Abertura de qualquer órgão.

**Demulcente:** Amolece e abranda as inflamações das mucosas.

**Depressora:** Ação enfraquecedora.

**Depurativ:** Limpa as toxinas do sangue.

**Dermatite:** Inflamação da pele.

**Dermatose:** Doenças da pele.

**Descongestionante:** Tira o inchado e a obstrução dos tecidos.

**Desidratado:** Sem água.

**Desinfetante:** Desinfecta e livra de contaminações.

**Desintoxicar:** Eliminar substâncias tóxicas.

**Desobstruente:** Que libera um canal ou vaso.

**Desodorante:** Tira o mau cheiro.

**Despigmentador:** Elimina manchas e sardas da pele.

**Desvitalizado:** Sem vida.

**Detergente:** Substância que purifica e clareia.

**Diaforético:** Estimula a transpiração.

**Digestivo:** Estimula a digestão.

**Diurético:** Estimula a secreção de urina.

**Drenagem:** Escoamento de líquidos.

**Drenagem linfática:** Remove os excessos de linfa estagnados nos tecidos do corpo.

**Drupa:** Fruto carnoso indeiscente com endocarpo lenhoso (exemplo: manga).

**Eczema:** Inflamação da pele com vesículas, crostas ou exsudatos provocada por diversas causas.

**Edema:** Acúmulo de líquido nos tecidos do corpo.

**Efeito colateral:** Resultados adversos advindos do uso de uma substância.

**Emenagogo:** Estimula a menstruação.

**Emético:** Provoca vômito.

**Emoliente:** Amolece e abranda uma inflamação. O mesmo que demulcente.

**Emulsificante:** Estabiliza uma emulsão (substância de consistência leitosa).

**Envelhecimento:** Perda da frescura e do viço.

**Enxaguatório:** Líquido para lavagem secundária da boca.

**Enzimático:** Que contém propriedades catalíticas específicas.

**Esfoliativo:** Provoca a descamação de células mortas da superfície da pele.

**Espádice:** Tipo de inflorescência onde a flor é envolvida por uma grande bráctea (exemplo: antúrio).

**Essência:** Óleo fino e aromático extraído de determinados vegetais.

**Estame:** Órgão masculino da flor.

**Esteticista:** Especialista em assuntos de beleza e uso de cosméticos.

**Estimulante:** Ativa e excita determinadas funções na pele.

**Estomáquico:** Facilita as atividades do estômago.

**Estria:** Linha fina que forma um sulco na superfície da pele.

**Étnico:** Termo usado na estética e cosmética para designar características do tipo de cabelo da raça negra.

**Eupéptico:** O mesmo que digestivo.

**Excitante:** Promove estímulos.

**Expectorante:** Promove a liberação das secreções das vias respiratórias.

**Febrífugo:** O mesmo que antitérmico.

**Ferida:** Destruição da pele ou da mucosa.

**Fibra:** Estrutura alongada que se distribui em feixes para a formação dos tecidos.

**Fitocosmética:** Cosmética que utiliza basicamente elementos vegetais na composição de seus produtos.

**Fixador:** Substância que quando adicionada a perfumes evita que o aroma volátil de outras essências se perca.

**Flácido:** De consistência mole ou frouxa.

**Fluidos:** Diz-se de qualquer líquido.

**Foliculite:** Inflamação dos poros da pele.

**Fortalecedor:** Torna forte, dá mais força.

**Fotomutagênico:** Substância que em contato com o sol causa mutagênese.

**Fototóxico:** Substância que em contato com o sol torna-se tóxica.

**Fragrância:** Aroma agradável.

**Fricção:** Ato de esfregar.

**Frieira:** Afecção da pele causada por diversos fatores localizada nos pés, normalmente entre os dedos.

**Fungicida:** Combate os fungos.

**Fungo:** Organismo vegetal formado por filamentos.

**Furúnculo:** Inflamação em volta de um pêlo ou glândula sebácea.

**Glândula sebácea:** Célula ou agrupamento de células que se destinam à produção de substância de consistência gordurosa expelida para o exterior da pele.

**Gel:** Sistema coloidal constituído de fase líquida e sólida que apresenta características semelhantes aos dos sólidos.

**Gérmen:** Micróbio.

**Gestante:** Mulher no período de gestação (gravidez).

**Haste:** Caule flexível típico das plantas herbáceas.

**Hemostático:** Combate hemorragias.

**Hepatoprotetor:** Ação protetora no fígado.

**Hepatotóxico:** Tóxico para o fígado.

**Hermafrodita:** Flor que possui os dois sexos, masculino e feminino.

**Hidratante:** Trata a pele com uma substância que devolve a umidade natural.

**Higienizante:** Asseia a pele tornando-a saudável.



**Hipersensibilização:** Qualidade de hipersensível.

**Hipertensor:** Aumenta a pressão sanguínea.

**Hipocolesterolêmico:** Reduz o colesterol sanguíneo.

**Hipotensor:** Reduz a pressão sanguínea.

**Impetigo:** Inflamação da pele com pústulas insufladas.

**Indeiscente:** Não abertura de qualquer órgão.

**Infecção:** Contaminação.

**Inflamação:** Conjunto de reações da pele devido a ação de algum microrganismo patogênico.

**Inflorescência:** Distribuição das flores no ramo.

**Insuficiência cardíaca:** Falta de capacidade do coração de desempenhar suas funções.

**Irritante:** Que provoca estímulo, irritação.

**Lanceolada:** Na forma de lança.

**Lanolina:** Gordura obtida da lã do carneiro.

**Laquê:** Produto para vaporizar do cabelo para fixar o penteado.

**Laxante:** Provoca a evacuação, mas de forma mais suave.

**Lenitivo:** O mesmo que calmante.

**Levedura:** Designação geral de determinados tipos de fungos.

**Linha:** Líquido transparente que circula no corpo através dos vasos linfáticos.

**Lipolítico:** Dissolve as moléculas de gordura.

**Lubrificante:** Substância que umidifica e unta os tecidos.

**Matéria orgânica:** Resíduos vegetais em decomposição.

**Melanócito:** Células de melanina.

**Micose:** Doença na pele causada por fungos.

**Mousse:** Substância de consistência leve que serve para dar volume e forma aos cabelos.

**Narcótica:** Induz ao sono ou à inconsciência.

**Nervação:** forma de disposição das nervuras na folha.

**Nervação peninérvea:** Nervura principal que origina as secundárias e estas as terciárias.

**Nódulo:** Pequeno nó.

**Nutritivo:** Devolve os nutrientes para a pele.

**Obesidade:** Enfermidade caracterizada pelo excesso de peso.

**Óleo carreador:** Óleo que serve de base para a elaboração de diversos cosméticos e para essências aromaterapêuticas.

**Opaco:** Sem brilho.

**Pancada:** Choque, batida.

**Parafina:** Mistura incolor de hidrocarbonetos saturados sólidos extraídos do petróleo.

**Parasiticida:** Combate os parasitas.

**Patogênico:** Capaz de produzir doenças.

**Pecioloado:** Com pecíolo, órgão que une o limbo foliar à bainha, ou diretamente ao caule.

**Pé-de-atleta:** Micose nos pés causada pelo fungo do gênero Epidermophyton.

**Pellets:** Pedacos laminares desidratados obtidos dos vegetais.

**Peroxidação lipídica:** Oxidação no mais alto grau dos lipídeos.

**pH:** Potencial Hidrogeniônico. Índice que mede a acidez das substâncias.

**Placa dental:** Deposição de sedimentos nos dentes causada pela falta de higiene e ação de microrganismos.

**Poros:** Pequeno orifício da pele.

**Princípio ativo:** Substância química produzida no metabolismo secundário dos vegetais e dá o caráter medicinal das plantas.

**Pseudocaule:** Haste semelhante a um caule constituída de bainhas foliares.

**Psicossomático:** Problemas orgânicos causados por influências psíquicas.

**Psoríase:** Doença da pele caracterizada pela formação de placas que se descamam.

**Pubescente:** Que apresenta pêlos finos e curtos.

**Purê:** Substância de consistência pastosa feita a partir de frutas e legumes espremidos.

**Purgativa:** Provoca a evacuação, de forma mais agressiva que o laxante.

**Queimadura:** Ferimento ou lesão na pele causada pelo sol ou fogo.

**Quelóide:** Massa de tecido conjuntivo originada na cicatrização pós-cirúrgica da pele.

**Queratina:** Proteína insolúvel presente nos tecidos.

**Queratolítico:** Impede a formação de queratina.

**Rácimo:** sinônimo de cacho.

**Radiação ultra-violeta:** Raios enviados pelo sol.

**Raiz adventícia:** Qualquer raiz não procedente da principal.

**Ramificado:** Com vários ramos.

**Ranço:** Degradação dos óleos e gorduras em contato com o ar que causa cheiro e sabor característicos.

**Reconstituente:** Restaura as forças.

**Refreshante:** Que traz frescor e alívio.

**Regenerador celular:** Reproduz as células da pele.

**Rejuvenescedor:** Que torna jovem, remoça.

**Relaxante:** Diminui a tensão muscular.

**Remineralizante:** Devolve os minerais a pele.

**Repelente:** Que afasta.

**Resina:** Secreção viscosa extraída do caule ou de outras partes dos vegetais.

**Resolutiva:** Cessa com uma inflamação sem supuração.

**Restaurador:** Que recupera.

**Revigorante:** Que devolve o vigor.

**Revitalizante:** Que devolve a vida.

**Rizoma:** Caule que acumula substâncias de reserva da planta, normalmente subterrâneo.

**Rubefaciente:** Que causa vermelhidão da pele.

**Ruga:** Prega ou dobra da pele, causada pelo envelhecimento.

**Sânscrito:** Idioma indiano.

**Sarda:** Pequenas manchas castanhas que surgem na pele de pessoas claras devido ao acúmulo excessivo de melanina.

**Sebo:** Mistura de lipídeos excretados pelas glândulas sebáceas que contém ácidos graxos livres, triglicerídeos e colesterol.

**Seborréia:** Secreção excessiva das glândulas sebáceas.

**Sedativa:** Que acalma, tranquiliza.

**Seiva:** Líquido de composição complexa que circula pelos vasos condutores da planta.

**Séssil:** Diretamente inserido, sem pedículo ou base de sustentação.

**Sialagoga:** Provoca a salivação.

**Sinergia:** Associação.

**Spray:** Jato de um líquido que se espalha como névoa sobre a pele.

**Suavizador:** Que torna suave.

**Sudorífera:** O mesmo que diaforética.

**Supurativo:** Estimula a eliminação de pus.

**Talco:** Produto feito do mineral silicato de magnésio pulverizado.

**Tensoativo:** Que estica.

**Textura areno-argilosa:** Quando o solo contém mais areia que argila; solo mais solto.

**Tintura:** Solução alcoólica que contém os princípios ativos extraídos da planta.

**Tireóide:** Glândula de secreção interna situada na frente da laringe.

**Tirosinase:** Enzima.

**Tônico:** Que dá energia.

**Tônus:** Estado normal de elasticidade e resistência da pele.

**Torção:** Deslocamento muscular.

**Tóxica:** Que envenena.

**Tranqüilizante:** O mesmo que sedativa.

**Traumatismo:** Choque violento.

**Tumor:** Massa constituída pela multiplicação desgovernada e células em um tecido.

**Umbela:** Tipo de inflorescência com pedicelos de igual tamanho que saem do mesmo ponto.

**Umectante:** Que molha, umedece.

**Ungüento:** Substância de consistência gordurosa para uso externo.

**Urticária:** Erupção da pele com placas congestivas mais ou menos salientes.

**Vagem ou Legume:** Embalagem das sementes, típica dos feijões.

**Varizes:** Dilatações das veias.

**Vasoconstritor:** Provoca a contração dos vasos.

**Vasodilatador:** Provoca a dilatação dos vasos.

**Vasoprotetor:** Protege os vasos sangüíneos.

**Verniz:** Solução de goma ou resina natural usada para recobrir superfícies.

**Verruga:** Saliência da pele originada por causas variadas.

**Vesicante:** Que provoca a formação de vesículas e bolhas.

**Viço:** Vigor, exuberância.

**Vírus:** Moléculas invisíveis no microscópio óptico que causam diversas doenças.

**Vulnerário:** Que cura feridas.