



AS PLANTAS MEDICINAIS

do Vilarinho Rural de Extrema -
Congonhas do Norte

REALIZAÇÃO:



APOIO:



FINANCIAMENTO:



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	05
ABACAXI; ALECRIM	08
ALEVANTE; ALFAZEMA	09
ARRUDA; BOLDO	10
CANA-DE-MACACO; CAPEBA	11
CAPIM-CIDREIRA; CAPUCHINHA	12
CARQUEJA; CAVALINHA	13
CHAPÉU-DE-COURO; CHUCHU	14
DIPIRONA; ERVA- CIDREIRA	15
FOLHA DO ALGODÃO; FOLHA DO MAMÃO	16
FUNCHO	17
HORTELÃ; MARCELICA	18
MENTRASTO; PASTO-DE-ABELHA	19
PICÃO; POEJO	20
QUEBRA-PEDRA; QUINA	21
SALSINHA; TANSAGEM	22
RECEITAS DE EXTREMA	23
BIBLIOGRAFIA	24

APRESENTAÇÃO

O projeto “O vilarejo rural de Extrema: sua história e as plantas medicinais”, realizado pelo Espaço Educacional Contraponto, com o apoio financeiro da Lei Aldir Blanc disponibilizado através do Edital de Chamamento Público 004/2020 pela Prefeitura de Congonhas do Norte, tem como objetivo fomentar a preservação da cultura do vilarejo rural de Extrema-Congonhas do Norte/MG, em relação à história de sua formação e conexão com os saberes tradicionais sobre as plantas medicinais, além dos ritos, crenças e modo de vida de sua população camponesa.

O vilarejo rural de Extrema foi fundando, na década de 1970, pelo Senhor Joaquim Candeia, um homem de fé, reconhecido na região como curandeiro. Muitos são os relatos a respeito de processos de cura realizados pelo Sr. Joaquim, que utilizava para isso as plantas medicinais da região. Os saberes em relação as plantas e suas propriedades curativas é uma parte importante da identidade cultural dos comunitários de Extrema. Com as diversas mudanças no modo de vida rural camponês, após a dispersão do modelo de desenvolvimento urbano-industrial, esse conhecimento vem sendo perdido, havendo um hiato na transmissão destes saberes das gerações anteriores para as atuais.

Por este motivo, um manual sobre as plantas medicinais de Extrema é um registro de fundamental contribuição para que tais conhecimentos, que possuem um valor de patrimônio cultural imaterial inestimável, não sejam perdidos ao longo do tempo.



Foto: Dona Vitalina e Sr. Joaquim Candeia

Este manual foi elaborado, a partir de um levantamento realizado com a aplicação de questionários e em conversas informais com os moradores do Vilarinho de Extrema, com o intuito de catalogar as principais plantas medicinais utilizadas por eles, a finalidade cuja qual as utiliza e de qual forma o fazem. Utilizamos também dos conhecimentos compartilhados por uma especialista da área, durante os cursos promovidos no espaço, e de referências bibliográficas no levantamento das informações aqui registradas.

Com o tratamento dos dados, pôde-se perceber que ainda hoje, a maioria da população de Extrema utiliza as plantas medicinais como forma imediata de tratamento de doenças. Foi possível identificar alguns disseminadores do conhecimento das plantas medicinais locais, que são pessoas que agregam um vasto conhecimento dos usos destas plantas e influenciam os demais moradores.



Ao todo, foram citadas cinqüenta e oito plantas, entretanto, foi feita uma seleção das que seriam abordadas neste primeiro manual. Esta seleção teve como premissa as plantas mais utilizadas entre os moradores, as que possuem maior diversidade em suas propriedades curativas e maior facilidade de serem encontradas pelo vilarejo.

As folhagens das plantas são as mais utilizadas pelos moradores, sendo que em alguns casos as raízes, caules e flores também fazem parte do preparo. A maioria utiliza as plantas frescas, porém em algumas receitas há a necessidade de se realizar um processo de secagem. Foram identificadas três formas de secagem destas plantas, a secagem à sombra em local arejado, sem a incidência solar; secagem na chapa do fogão de lenha e a secagem na frigideira.

As formas de preparo identificadas foram: confecção de chás por infusão das folhas e flores; decocção de raízes e sementes; maceração de toda a planta; gargarejo, vaporização e para uso externo, o emplastro. Cada uma destas formas de utilização tem um diferente preparo, são eles:

Infusão: Leve a água ao fogo, ao levantar fervura desligue, adicione uma colher de sopa da planta desejada e tampe o recipiente. Após dez minutos, destampe o chá, raspe a tampa do recipiente de forma que as gotículas presentes ali se juntem ao chá, coe e tome ainda quente em caso de doenças respiratórias, ou morno em caso de problemas estomacais.

Decocção: Leve a água ao fogo, ao levantar fervura acrescente a planta desejada e deixe ferver por aproximadamente 5 minutos e desligue o fogo, tampando o recipiente. Após descansar por dez minutos, destampe e raspe a tampa para utilizar as gotículas que ficaram ali suspensas misturando-a com o chá, coe e tome.

Maceração: Pique uma colher de sopa da planta e soque-a num recipiente, acrescentando água fria filtrada. Tampe e deixe descansar por no mínimo três horas, ou até que as propriedades curativas da planta passem para a água.

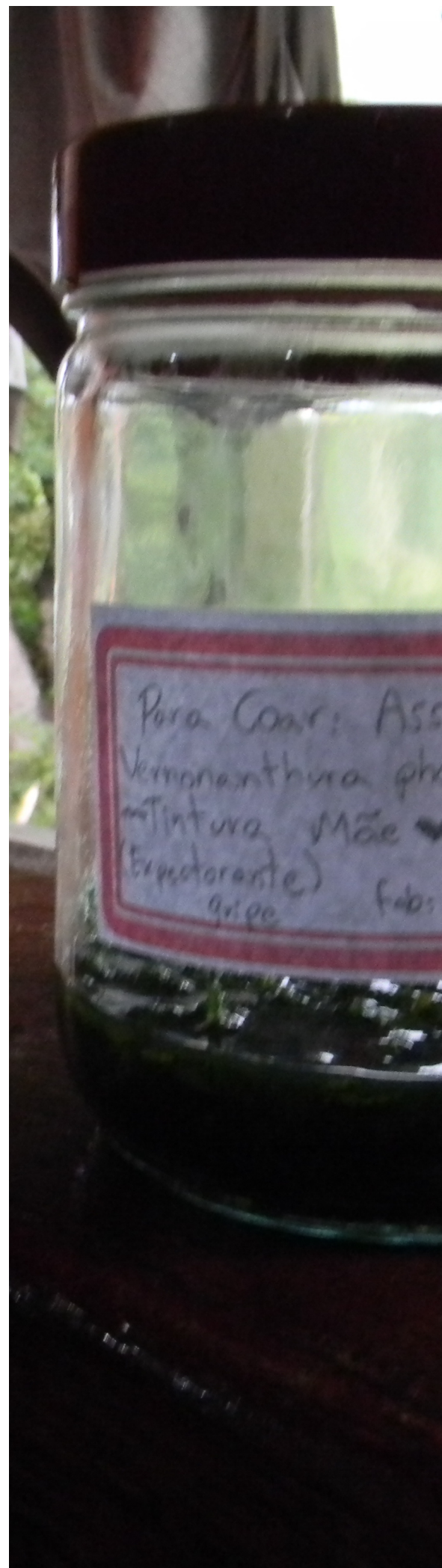
Emplastro: Soque a planta fresca até que se transforme em uma pasta, então coloque – a sobre o local afetado, tampando-o com uma gaze ou faixa para um maior tempo de ação.

Gargarejo: Faça o gargarejo com o chá por decocção da planta desejada, utilizado em caso de doenças relacionadas à garganta e boca.

Vaporização: Prepare o chá da planta desejada e coloque a cabeça em cima da panela, de forma que se inale o vapor que está sendo liberado pelo chá. Para que seja um processo eficiente, coloque uma toalha em cima de sua cabeça, de forma que o vapor não escape, tomando cuidado para não se queimar.

Outra forma de utilizar as propriedades curativas das plantas é através de extratos hidroalcoólicos, conhecidos como tinturas-mãe. Esta técnica consiste em extrair o princípio ativo da planta através do álcool e da água, ela tem sido ensinada para a comunidade através de cursos de Plantas Medicinais que acontecem no Espaço Educacional Contraponto, e já começou a ser utilizada por algumas pessoas do vilarejo.

Tintura-Mãe: Para fazer a tintura - mãe é necessário utilizar o álcool cereal 70%. Para se chegar a esta porcentagem do álcool adicione em um recipiente 700 ml de álcool e 300 ml de água. Em um vidro de cor escura adicione 200 gramas da planta fresca, ou caso utilize a seca, adicione 100 gramas, então acrescente um litro de álcool cereal 70% previamente preparado e agite. Tampe e deixe descansar em local seco entre dez a quinze dias. Para que se possa identificar a tintura, é necessário





etiquetá-la. A etiqueta deve conter as seguintes informações: Nome da planta utilizada para o preparo da tintura - mãe, data do preparo e data que precisará ser coada. Após o período de descanso, no qual o princípio ativo da planta será extraído, é necessário coar a tintura com o auxílio de uma peneira fina. Então, coloque o conteúdo em um vidro escuro e armazene-o em local seco e distante da luz. Para que seja possível identificar, atualize a etiqueta, colocando o nome da planta utilizada, data de fabricação e validade. Normalmente as tinturas têm validade de dois anos. A forma mais comum de utilizá-la é ingerindo em torno de 30 gotas diluídas em meio copo de água, de duas a três vezes ao dia.

Este manual aborda as indicações de uso e preparo das plantas medicinais utilizadas pelos moradores do Vilarejo de Extrema - Congonhas do Norte, levantadas através do questionário de Levantamento de Plantas Medicinais - Projeto Aldir Blanc. Utilizando literatura específica, foram acrescentados outras indicações de uso, nomes populares e nome científico. As fotos das plantas foram tiradas durante a aplicação do questionário, nos quintais dos moradores do vilarejo.

ABACAXI

ANANÁ, ANANÁS

Nome científico: *Ananas comosus*

Indicações: Os moradores de Extrema utilizam principalmente para tratar doenças dos rins, outras indicações são para eliminar gases, antiinflamatório, diurético, problemas nas vias respiratórias e estômago.

Preparo: Chá por decocção da casca.



ALECRIM

ALECRIM DA HORTA

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Indicações: Em Extrema utilizam principalmente para bronquite, gripe e como calmante. Outros usos são para má digestão, eliminar gases, dor de cabeça, fraqueza e memória fraca.

Preparo: Chá por infusão com cerca de uma colher de sopa de suas folhas para uma xícara de chá



ALEVANTE

LEVANTE, ELEVANTE

Nome científico: *Mentha viridis*

Indicações: Os moradores de Extrema utilizam para espinhela caída, estômago, calmante e gripe. Outras indicações são para ajudar na digestão, como anticéptico, e expectorante.

Preparo: Chá por infusão, para meio litro de água fervente acrescentar uma colher de sopa das folhas.

ALFAZEMA

LAVANDA, LAVANDA BRASILEIRA

Nome científico: *Lavandula angustifolia*

Indicações: Os moradores indicam em caso de peito cheio. Outras indicações são para ajudar na digestão, em caso de espasmos, calmante, ação antimicrobiana, bronquite, tosse, catarro, gripe, sinusite, depressão, insônia, vertigens, cistite e enxaqueca.

Preparo: Chá por infusão das folhas e/ou flores.



ARRUDA

RUTA-DE-CHEIRO-FORTE, ARRUDA-FEDORENTA

Nome científico: *Ruta graveolens*

Indicações: Os moradores de Extrema utilizam para melhorar a memória, irritação nos olhos, resguardo e para melhorar as vistas. Outros usos são para desordens menstruais, inflamações na pele, dor de ouvido, dor de dente, febre, câimbras, doenças do fígado, verme. É uma planta abortiva.

Preparo: chá por infusão com uma colher de café da folha para uma xícara de chá de água.



BOLDO

BOLDO BRASILEIRO

Nome científico: *Plectranthus barbatus*

Indicações: Os moradores utilizam para ressaca, dor de barriga, fígado, dor de cabeça e alívio de dores fortes. Outras indicações são para gastrite, digestão, enjoo e para abrir o apetite.

Preparo: Chá por infusão de 3 folhas.





CANA DE MACACO

CANINHA-DE-MACACO

Nome científico: *Costus spicatus*

Indicações: Os moradores de Extrema utilizam para infecção urinária, limpeza dos rins e infecções em geral. Outras indicações são para depurativo, adstringente e diurética.

Preparo: Chá por infusão das folhas e talos.



CAPEBA

CAPEVA

Nome científico: *Plper umbellatum*

Indicações: Os moradores de Extrema utilizam para dor de estômago. Outros usos são como diurético, antiepilético, antipirética, para doenças do fígado, inchaço e inflamações nas pernas.

Preparo: Chá por maceração das folhas.

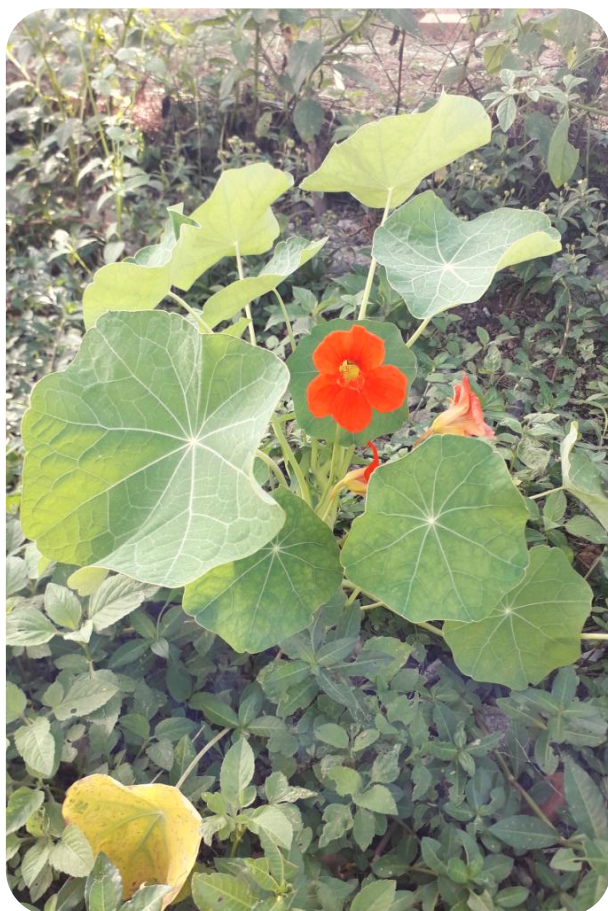
CAPIM CIDREIRA

CAPIM-LIMÃO, CAPIM-SANTO, ERVA-CIDREIRA

Nome científico: *Cybopogon citratus*

Indicações: Os moradores de Extrema utilizam como calmante, para cólicas menstruais, ajudar a menstruação descer, em caso de dor de cabeça e para ajudar a dormir. Outros usos são para cólicas intestinais e nervosismo.

Preparo: Chá por infusão das folhas.



CAPUCHINHA

MASTRUÇO, MASTRUÇO-DO-PERU

Nome científico: *Tropaeolum majus*

Indicações: Os moradores de Extrema utilizam em caso de tosse, gripe e pulmão cheio. Outros usos são como diurético, anticéptico, fortificante capilar, expectorante e no tratamento de doenças pulmonares.

Preparo: Chá por infusão de suas folhas e flores com leite para gripe e pulmão cheio. Chá por infusão de suas folhas com água como diurético e para desinfecção de vias urinárias.



CARQUEJA

CARQUEJA-DO-MATO

Nome científico: *Baccharis crispa*

Indicações: Popularmente utilizada em casos de diabetes e fígado, outras indicações são para febre, estômago, para esterilidade feminina, impotência masculina, remover obstrução da vesícula e do fígado, úlcera, malária, anginas, diabetes, anemia, diarreia, garganta inflamada e vermes intestinais.

Preparo: Chá por maceração na água fria.

CAVALINHA

RABO-DE-CAVALO-GIGANTE

Nome científico: *Equisetum giganteum*

Indicações: Os moradores de Extrema indicam seu uso para diminuir o fluxo menstrual e infecção dos rins. Outros usos são como adstringente, para gonorréia, diarreia, anemia, hemorragia nasal e para estimular a recuperação de fratura óssea.

Preparo: Chá por infusão da haste seca.



CHAPÉU-DE-COURO

CHÁ-DO-BREJO, CHÁ-MINEIRO,
CONGONHA-DO-BREJO

Nome científico: *Echinodorus grandiflorus*

Indicações: Os moradores de Extrema utilizam como diurético, em caso de infecção urinária, inflamação do útero e rins. Outras formas de utilização são para infecções na garganta, depurativo do organismo, depurativo para sífilis, doenças da pele, fígado, rins, inflamação da próstata e capacidade de interromper a arteriosclerose.

Preparo: Chá por infusão das folhas secas e moídas; Gargarejo do chá para infecções na garganta; Banho de assento duas ou três vezes ao dia em caso de inflamação da próstata.



CHUCHU

MACHUCHO

Nome científico: *Sechium edule*

Indicações: Os moradores de Extrema utilizam para abaixar a pressão sanguínea. Outras indicações são como diurético e remineralizante.

Preparo: Frutos cozidos sem sal ou chá por maceração das folhas.





DIPIRONA

DORIL, PERPÉTUA-DO-MATO

Nome científico: *Alternanthera brasiliana*

Indicações: Os moradores de Extrema utilizam para dor de cabeça. Também pode ser utilizadas em caso de tosse, diarreia, moléstias do fígado e da bexiga, como adstringente, diurética, digestiva e depurativa.

Preparo: Chá por infusão das folhas.



ERVA-CIDREIRA

CIDREIRA, CIDREIRA-VERDADEIRA, MELISSA

Nome científico: *Melissa officinalis*

Indicações: Utilizada no vilarejo em casos de dor de cabeça, dor de estômago, calmante, relaxante e para ajudar a dormir. Outros usos são em caso de gripe, bronquite crônica, enxaqueca, dores reumáticas, e para normalizar funções gastrointestinais.

Preparo: Chá por infusão das folhas

FOLHA DO ALGODÃO

ALGODOEIRO

Nome científico: *Gossypium herbaceum*

Indicações: Em Extrema utilizam as folhas em casos de infecção urinária, dor de barriga, infecções em geral e cólica menstrual. O emplastro da folha pode ser utilizado como cicatrizante. As raízes utilizadas para falta de memória, suspensão de menstruação, distúrbios da menopausa e impotência sexual. Os frutos verdes podem ser utilizados como emplastro em caso de micoses, como frieiras.

Preparo: Chá por infusão da raiz, folha ou frutos dependendo da finalidade
Emplastro das folhas e dos frutos verdes.



FOLHA DO MAMÃO

MAMOEIRO

Nome científico: *Carica papaya*

Indicações: As folhas do mamoeiro são a parte da planta mais utilizadas no vilarejo, e são indicadas para dor no estômago, congestão intestinal, purgante, dor de cabeça, dor de barriga (diarréia). Porém, o fruto, as sementes, as flores, o caule e o látex também possuem propriedades medicinais:

Fruto: diurético, digestivo e laxante;

Látex: Utilizado para eliminar sardas, calos e verrugas em sua forma pura. Algumas gotas diluídas e um litro de água fervida são utilizados para asma e diabetes.



Sementes: secas e moídas em forma de chá por infusão combatem vermes;

Fruto: consumir meio fruto para intestino preso. E para verminose, engolir doze sementes. O fruto verde é considerado abortivo.

Flores: Faz a menstruação descer, pode ser abortivo

Preparo: Ingestão do fruto ou sementes. Chá por infusão das folhas, sementes e flores dependendo da indicação. Emplastro do látex.

FUNCHO

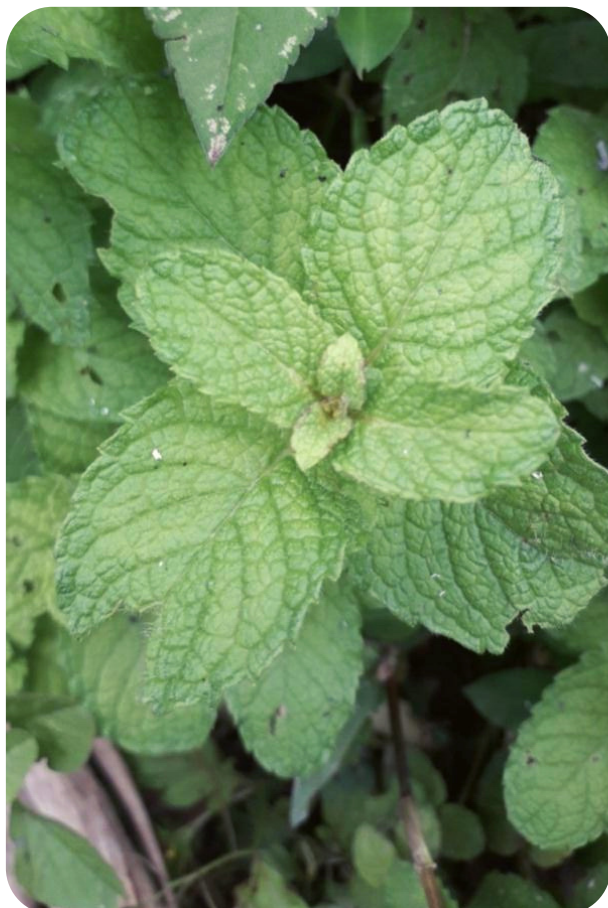
ERVA-DOCE

Nome científico: *Foeniculum vulgare*

Indicações: utilizado no vilarejo como calmante, para eliminar gases e em caso de insônia. Outros usos podem ser para estimular funções digestivas, combater cólicas e estimular a lactação.

Preparo: Chá por infusão das hastes. Para gases, chá por infusão das sementes. Como calmante preparar o chá por maceração de toda a planta.





HORTELÃ

HORTELÃ-RASTEIRO

Nome científico: *Mentha x villosa*

Indicações: Utilizando em Extrema em caso de gripe, resfriado, nariz entupido, tosse, calmante, dores, friagem e vermes. Pode ser utilizada também em caso de vômito e estômago.

Preparo: Chá por infusão das folhas, em caso de verme utiliza-se o leite ao invés da água. Em caso de nariz entupido fazer vaporização com as folhas.

MARCELICA

MARCELINHA, MARCELITA, MARCELA,
MIL-FOLHAS

Nome científico: *Achillea millefolium*

Indicações: Planta mais utilizada entre os moradores de Extrema, sendo indicada em casos de dor de cabeça, dor de barriga, gripe, gripe recorrente, febre, dor no estômago, tonteira, diarreia, vômito, cólica infantil, cólica menstrual, dor de dente infantil, olho remelento infantil, ressaca e bronquite. Outros usos são em caso de infecção das vias respiratórias, dispepsia, auxilia no tratamento de gota, indisposição, astenia, flatulência, hemorróidas, contusões, doenças de pele, dores musculares

Preparo: Chá por infusão das folhas frescas. Maceração de toda a planta: para dor de cabeça, dor de barriga, dor no estômago e ressaca. Chá por infusão da planta seca, torrada na chapa: para gripe, febre e bronquite



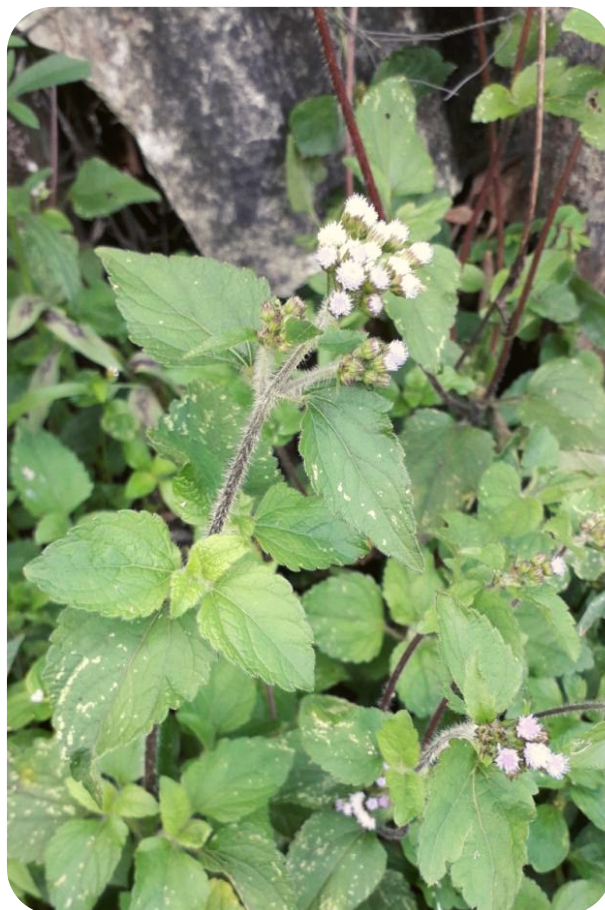
MENTRASTO

MENSTRATO

Nome científico: *Ageratum conyzoides*

Indicações: Regular menstruação, cólica menstrual, antidepressivo e calmante. Outros usos são como analgésico, antiinflamatório e antirreumático.

Preparo: Chá por infusão da folha ou tintura.



PASTO-DE-ABELHA

ERVA-MACAÉ, MACAÉ

Nome científico: *Leonurus sibiricus*

Indicações: Em Extrema é utilizado para dor de barriga, dor de cabeça e gripe. Também pode ser utilizado como diurético, para estimular a circulação, ajudar a abaixar pressão, regular menstruação, e caso de sangramento pós-parto, menstruação excessiva e dolorida, edemas, abscessos, para problemas renais, como calmante do coração e antitrombóticas.

Preparo: Chá por maceração das folhas ou por infusão.





PICÃO

CARRAPICHO-DE-AGULHA

Nome científico: *Bidens pilosa*

Indicações: Planta facilmente encontrada pelo Vilarejo, teve como indicação seu uso em caso de friagem. Também pode ser utilizada em casos de angina, diabetes, disenteria, aftosa, hepatite, laringite, verminose, diabetes, infecção urinária, infecção vaginal e febre.

Preparo: Chá por infusão das folhas.



POEJO

POEJINHO, POEJO-DA-HORTA, MENTA-SELVAGEM

Nome científico: *Mentha pulegium*

Indicações: Em Extrema foi indicado em caso de gripe e cólica em bebê. Também pode ser utilizado para digestão, provocar menstruação, gota, em caso de resfriado, aumento de micção e afecção da pele.

Preparo: Chá por infusão das folhas.

QUEBRA-PEDRA

ARRANCA-PEDRA, CONAMI

Nome científico: *Phyllanthus niruri*

Indicações: Moradores utilizam para infecção de urina e bexiga. Pode ser utilizada como remédio para os rins, eliminar pedras nos rins e ajuda a urinar mais.

Preparo: Chá por infusão da planta fresca três vezes ao dia.



QUINA

QUINA-PERU, QUINA-MINEIRA, QUINA-DA-SERRA

Nome científico: *Remijia ferruginea*

Indicações: Em extrema utilizam para combater verminoses, desnutrição e parar queda de cabelo

Preparo: Chá por maceração da folha para verme. Enxaguar o cabelo com o chá por infusão da folha seca após a lavagem capilar. Desidratar a folha e misturar com leite para desnutrição.



SALSINHA

SALSA, CHEIRO-VERDE

Nome científico: *Petroselinum crispum*

Indicações: Em Extrema é utilizada para ajudar a dormir, abaixar a pressão, limpar os rins, limpar o útero, como antiinflamatório e calmante. Outros usos são como diurético, antiparasitário, em casos de bronquite crônica, asma brônquica e digestão. As raízes e sementes servem para problemas menstruais, cistite, edemas, pedras nos rins, prostatite, cólicas, indigestão, anorexia, anemia, artrites e reumatismo.

Preparo: Comer na comida, chá por infusão das folhas ou raízes, dependendo da finalidade.

TANCHAGEM

TANSAGEM, TRANCHAGEM, TRANSAGEM,

Nome científico: *Plantago major*

Indicações: É utilizado no vilarejo para curar infecções como a de garganta e de urina, como antiinflamatório e limpeza dos rins. Pode ser utilizada também como diurética, expectorante, hemostática e cicatrizante, em casos de diarreia, infecções das vias respiratórias superiores e bronquite crônica.

Preparo: Chá por infusão das folhas frescas ou secas, em caso de infecção de garganta, fazer gargarejo e engolir em seguida.





ALGUMAS RECEITAS DE EXTREMA

DOR DE CABEÇA E DOR DE ESTÔMAGO: Chá por maceração de três pontas de capim cidreira, três pontas de carqueja e três folhas de boldo.

ELIMINAR CRAVOS E ESPINHOS INTERNOS: Coloque um dedo de azeite de mamona em um recipiente que dê para aquecer, como o fundo de uma latinha, por exemplo. Acrescente meia colher de sobremesa de sal e misture bem. Passe a mistura aquecida no local afetado todas as noites. O azeite de mamona irá expulsar a cabeça do cravo ou o espinho interno.

GARGANTA INFLAMADA: Pique o limão verde em cruz e faça um chá por decocção, acrescente uma pitada de sal, faça gargarejo e engula para aliviar as dores na garganta.

GRIPE: Faça um chá por decocção do limão, após pronto acrescente mel e banha de galinha.

INTERROMPER QUEDA DE CABELO: Faça um café bem amargo e sem doce. Após a lavagem normal, enxágüe o cabelo com o café e deixe agir sem lavar novamente.

LIMPAR OS RINS: Faça um chá por infusão da salsinha e depois de pronto acrescente um limão, tome por sete dias, fazendo um chá novo todos os dias.

OLHO IRRITADO: Coloque um galho de arruda num copo de água e deixe descansando em cima do telhado por uma noite. Na manhã seguinte lave o olho com esta água para tirar a irritação do olho.

OUVIDO INFLAMADO: Extrair o sumo das folhas de arruda e pingar duas ou três gotas no ouvido inflamado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARIBÉ, J.; CAMPOS, J.M. PLANTAS QUE AJUDAM O HOMEM: GUIA PRÁTICO PARA A ÉPOCA ATUAL. 10. ED. EDITORA PENSAMENTO LTDA, 1995. 321 P.

CEPLAMT. BANCO DE AMOSTRAS: QUINA-MINEIRA, QUINA-DA-SERRA (CASCAS). BELO HORIZONTE: UFMG, 2016. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.CEPLAMT.ORG.BR/BANCODEAMOSTRAS/QUINA-MINEIRA/](https://www.ceplamt.org.br/bancodeamstras/quina-mineira/). ACESSO EM:
19 DE MARÇO DE 2021.

ESPAÇO INTERATIVO DE CIÊNCIAS. PLANTAS – JARDIM MEDICINAL: LEVANTE. SÃO CARLOS: IFSC, 2019. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://EIC.IFSC.USP.BR/LEVANTE/](https://EIC.ifsc.usp.br/levante/). ACESSO EM:
16 DE MARÇO DE 2021.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. PLANTAS MEDICINAIS NO BRASIL: NATIVAS E EXÓTICAS. 2. ED. NOVA ODESSA, SP: INSTITUTO PLANTARUM, 2008. 544 P.

KORBES, V. C. PLANTAS MEDICINAIS: IRMÃO CIRILO. 68. FRANCISCO BELTRÃO: ASSOCIAÇÃO DE ESTUDOS, ORIENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA RURAL, 2001. 202 P.

MARTINS, R. S. FARMÁCIA NATURAL: MEDICINA ALTERNATIVA PARA SEU DIA- A- DIA. SÃO PAULO, SP: PAE EDITORA, 2016. 392 P.