

# PLANTAS MEDICINAIS

## COMO MONTAR SUA FARMÁCIA CASEIRA



Você já parou para pensar no motivo pelo qual algumas pessoas ainda usam plantas medicinais? Não é por acaso que desde os primeiros habitantes até hoje ainda usamos essas preciosidades que Deus, em sua bondade, colocou na natureza para que dela pudéssemos fazer uso. Desde o início do trabalho do Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, o CAPA, com as mulheres agricultoras e na promoção da saúde da família há um grande interesse no uso das plantas medicinais. Mas para isso é necessário aprofundar o conhecimento e valorizar o saber popular.

Com os avanços da medicina, temos agora o reconhecimento científico para o uso das plantas medicinais. Por isso, é importante resgatar aquilo que já sabíamos e por comodidade deixamos de usar. Para fins medicinais, não é recomendado o uso de plantas em sachês e caixinhas, comprados em supermercados e farmácias.

Essas plantas geralmente são produzidas em grandes lavouras, com o uso de venenos e adubos químicos. Para montar sua farmácia caseira, cuide de algumas questões:

- Cultive suas plantas medicinais, em qualquer espaço. Até numa janela ou sacada cabe um vasinho com uma planta medicinal de sua preferência
- Compre de agricultoras e agricultores familiares em feiras locais;
- Só use plantas conhecidas e tenha certeza da identificação;
- Para colher, escolha lugares limpos, longe de estradas e de lavouras onde usam venenos;

- Escolha plantas saudáveis e bem desenvolvidas;
- Deixe sempre algumas plantas no local, para se reproduzirem.

Para conservar as plantas, depois de colhidas:

- Seque completamente para não acumular mofo;
- Guarde a planta seca em vidros bem fechados e em local sem luz;
- Coloque uma etiqueta com o nome da planta e época da colheita.

Pronto, agora você pode fazer seu chá, infusão ou tintura. Para fazer a infusão, coloque a planta em uma xícara, ponha água fervendo e cubra a xícara por dez minutos. A tintura é feita com a planta e álcool de cereais ou cachaça de alambique. Deixe macerar por dez dias, coe e guarde longe da luz.

Entre as plantas que não podem faltar na sua farmácia caseira estão:

Hortelã – de fácil cultivo, pega de galho, dá em pequenos vasos, é digestiva, expectorante e vermífuga.

Quebra-pedra – dá em vasos é anti-inflamatório para os rins e diurético.

Marcela – colhe-se na época da pascoa – é digestiva, sedativa e analgésica. Capuchinha – é uma flor ornamental. Cultive em vasos e floreiras, suas flores e folhas são usadas em saladas e chás – é antibiótico natural usado para garganta, como digestivo e alivia tosse.

**Para outras informações acesse: [www.capa.org.br](http://www.capa.org.br)**

**Bom trabalho!**

