



O meu Herbário de
**PLANTAS
MEDICINAIS**

**Célia Cabral
Fernanda Botelho**

**Ilustração
Elisabete Henriques**

Ficha técnica

Título: O meu herbário de plantas medicinais

Autores: Célia Cabral e Fernanda Botelho

Ilustrações: Elisabete Henriques

Impressão: Pantone 4

Editora: Imprensa da Universidade de Coimbra

Email: imprensa@uc.pt

URL: http://www.uc.pt/imprensa_uc

Vendas online: <http://livrariadaimprensa.uc.pt>

Ano: 2017

Depósito Legal: 422019/17

ISBN: 978-989-26-1309-3

ISBN Digital: 978-989-26-1310-9

DOI: <https://doi.org/10.14195/978-989-26-1310-9>



FFUC FACULDADE DE FARMÁCIA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA



CEIS 3.0
CENTRO DE ESTUDOS
INTERDISCIPLINARES
DO FACULDADE DE FARMÁCIA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA



FCT
Fundação para a Ciência e a Tecnologia



QUADRO DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL
2014-2020



UID/HIS/00460/2013; Bolsa Post-Doc SFRH/BPD/68481/2010

O meu Herbário de
**PLANTAS
MEDICINAIS**

**Célia Cabral
Fernanda Botelho**

Ilustração
Elisabete Henriques

Prefácio

Escrever algumas palavras em jeito de prefácio sobre o livro intitulada: “*O meu herbário de plantas medicinais*” é muito dignificante, atendendo, não só ao valor didático da obra, mas também, pelo mérito das suas autoras.

Este livro pretende dar informação útil e ilustrada sobre várias espécies de plantas medicinais espontâneas de Portugal, assim como ensinar a preparar exemplares de herbário. A importância crescente das plantas tratadas nesta obra e a sua aplicação em diversas áreas justificam plenamente a dedicação das autoras na elaboração deste livro.

As autoras congregam proficiência científica e vasta experiência sobre a temática em apreço. A Doutora Célia Cabral possui uma formação sólida e reconhecida em plantas aromáticas e medicinais, transpondo para este livro muito do seu saber. A Fernanda Botelho, com uma relevante experiência em ações de formação e passeios guiados sobre esta temática, complementa com a sua valência prática esta obra. A junção dos elementos do texto com as excelentes ilustrações da Elisabete Henriques permite uma perceção mais completa e clara dos assuntos abordados e desperta a curiosidade do leitor.

Em traços gerais pode dizer-se que o livro consiste na descrição das várias etapas conducentes à preparação de exemplares de herbário associando informação e ilustrações úteis sobre vinte plantas medicinais que se encontram muito bem representadas em Portugal e com vasto campo de aplicação.

A elaboração deste livro é útil a todos os que se interessam pelo conhecimento das plantas medicinais e aromáticas e incentiva à preparação de um herbário de plantas medicinais.

Lígia Salgueiro
Professora Catedrática da Faculdade de Farmácia
da Universidade de Coimbra





Índice

Como fazer um herbário?	08
O que são Plantas Medicinais?	10
Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.)	12
Alfavaca-de-cobra (<i>Parietaria judaica</i> L.)	14
Alfazema (<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.)	16
Amor-de-hortelão (<i>Galium aparine</i> L.)	18
Bolsa-de-pastor (<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.)	20
Camomila (<i>Matricaria chamomilla</i> L.)	22
Capuchinhas (<i>Tropaeolum majus</i> L.)	24
Cavalinha (<i>Equisetum arvense</i> L.)	26
Dente-de-leão (<i>Taraxacum officinale lato sensu</i>)	28
Erva-cidreira (<i>Melissa officinalis</i> L.)	30

Índice

Erva-de-são-roberto (<i>Geranium robertianum</i> L.)	32
Fel-da-terra (<i>Centaureum erythraea</i> Rafn)	34
Funcho (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	36
Hipericão (<i>Hypericum perforatum</i> L.)	38
Malva (<i>Malva sylvestris</i> L.)	40
Milefólio (<i>Achillea millefolium</i> L.)	42
Oregãos (<i>Origanum vulgare</i> L.)	44
Salva (<i>Salvia officinalis</i> L.)	46
Tomilho (<i>Thymus zygis</i> L.)	48
Urtiga (<i>Urtica dioica</i> L.)	50
Para saber mais...	52
Notas	53





Como fazer um herbário?

De uma forma muito simples pode dizer-se que um herbário é uma coleção de plantas secas, devidamente identificadas, montadas em folhas de papel e organizadas segundo uma determinada ordem, muitas vezes por ordem alfabética.

A realização de um herbário pressupõe alguns passos que serão explicados de modo simples, de forma ao leitor poder aprender a preparar os seus próprios exemplares de herbário. Estas etapas incluem: colheita, prensagem, secagem, montagem e organização das plantas.

Colheita

Para se colherem os exemplares de plantas que pretendemos incluir no herbário, há várias regras de boa conduta que devem ser seguidas: colher um número reduzido de plantas da mesma espécie no mesmo local; nunca colher espécies protegidas; nunca colher plantas em parques, jardins públicos e privados. As plantas quando colhidas devem ser representativas da espécie, devendo normalmente o exemplar conter para além das folhas, também flor e fruto.

Prensagem e secagem

Após colheita das plantas, deve proceder-se à sua secagem para que possam ser preservadas por longos períodos de tempo. Para tal a forma mais prática de secar as plantas de forma a ficarem bem esticadas e depois poderem ser facilmente coladas em papel, é prensá-las entre folhas de papel. Após a colheita, as plantas devem ser colocadas entre folhas de papel de jornal e esticar bem todas as partes. Depois empilham-se as várias plantas colhidas entre jornais e com algumas folhas dobradas entre as plantas. No topo das plantas intercaladas com folhas de papel vazias colocam-se livros pesados de forma a manter a postura das plantas.

Nos dias que se seguem as plantas devem ser monitorizadas, ou seja, as folhas de jornal que não contêm plantas devem ser substituídas por folhas secas até que não apresentem humidade, e as plantas devem ser bem esticadas ao longo dos dias de forma a secarem direitas. Quando as plantas estiverem completamente secas vão apresentar-se quebradiças ao toque, e nessa altura estão prontas para ser montadas em folhas de papel.

Montagem

A montagem dos exemplares pode ser feita de várias formas, contudo aqui vamos explicar dois métodos simples e que podem ser usados para a fixação dos exemplares neste livro.

Pode usar-se cola lavável ou tiras de papel autocolante. No caso da cola lavável, deve colocar-se o exemplar que se pretende colar em cima de uma folha de papel com a parte que se pretende aderir à folha virada para cima. Nesta posição coloca-se alguma cola com a ajuda de um pincel, em algumas partes da planta. Depois volta-se a parte da planta que tem cola para baixo, aproxima-se cuidadosamente da folha onde se pretende colar e exerce-se alguma pressão na planta. Deve remover-se algum excesso de cola dos limites da planta e deve deixar-se secar durante algum tempo sem voltar a folha. No caso da utilização das tiras de papel autocolante, coloca-se a planta diretamente no local onde se pretende colar na folha de papel, recortam-se as tiras à medida do local onde se pretende aplicar e cola-se diretamente a planta à folha.

Organização das plantas

Cada planta terá que possuir uma etiqueta, no caso deste livro há um espaço onde pode ser preenchida essa informação, que deverá conter o nome comum da planta, o nome científico (nome em latim com o autor da espécie), família botânica a que pertence, local de colheita, informações da planta que se perdem com a secagem, o nome do coletor e o número. Preenchidas as etiquetas, os exemplares devem ser organizados. Muitas vezes a ordem dada é a ordem alfabética para facilitar a consulta de quem pretende encontrar determinada espécie. Neste livro o espaço reservado a cada planta encontra-se por ordem alfabética de nome comum.





O que são Plantas Medicinais?

As plantas medicinais são todas as plantas que administradas ao Homem, por qualquer via ou forma, exercem uma ação terapêutica. O interesse pelas plantas é tão antigo como a Humanidade e um dos registos mais antigos de usos de plantas medicinais, encontra-se no manuscrito Egípcio “*Ebers Papyrus*”, de 1.500 a. C., em que existia informação sobre 811 medicamentos preparados e 700 drogas.

Contudo as plantas medicinais possuem não só valor histórico, como também uma grande importância atual, dado que a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que mais de 80% da população mundial usa plantas medicinais para curar doenças, principalmente em países em vias de desenvolvimento. Aproximadamente 25% de todas as prescrições médicas são formulações baseadas em substâncias derivadas de plantas ou análogos sintéticos derivados destas. Contudo é estimado que 35.000-70.000 plantas são usadas em medicina tradicional e que apenas 5-15% já foram investigadas quanto à presença de compostos com ação terapêutica.

Apesar do grande avanço e evolução da medicina a partir da segunda metade do século XX, as plantas ainda apresentam na atualidade uma grande contribuição para a manutenção da saúde e tratamento de doenças. O tratamento efetuado com recurso a plantas medicinais é denominado de fitoterapia, e os medicamentos fitoterápicos são os medicamentos produzidos a partir dessas plantas.

A inventariação dos saberes da medicina tradicional é fundamental, uma vez que o conhecimento deste património terapêutico natural é uma fonte valiosa de compostos bioativos. Cerca de 75% dos medicamentos derivados de plantas foram descobertos através de investigações etnofarmacológicas. A etnofarmacologia é a inventariação do modo de preparação e administração dos produtos naturais na medicina tradicional, associada a estudos fitoquímicos guiados por ensaios de atividade biológica.

A maioria das plantas medicinais é utilizada com base no conhecimento popular, observando-se alguma carência de validação científica das suas propriedades farmacológicas e toxicológicas.

Nas últimas décadas, tem-se assistido a um interesse crescente pelo uso das plantas medicinais e dos seus respetivos extratos na terapêutica, constituindo em certas circunstâncias um complemento compatível com a medicina convencional. Contudo, deve haver garantia de segurança em relação a efeitos tóxicos e conhecimento sobre efeitos secundários, interações, etc.

Outro aspeto importante relaciona-se com a colheita indiscriminada de plantas por parte de pessoas sem conhecimento botânico adequado para a sua correta identificação, correndo risco de uma identificação errada e que pode por vezes levar a confusão com plantas tóxicas.

As plantas que se destinam a uso medicinal devem ser cultivadas em ambiente controlado, e não devem ser colhidas em locais onde cresçam espontaneamente, uma vez que poderão estar contaminadas com constituintes nocivos à saúde como p. ex. herbicidas ou metais pesados, assim como a sua colheita excessiva pode levar à perda irreversível da biodiversidade.

É também fundamental que a indicação de que planta ou plantas usar, que parte deve ser utilizada, em que quantidade, modo de preparação e administração, seja condicionado a profissionais qualificados para o efeito.

Esta obra propõe descobrir 20 espécies de plantas medicinais bastante frequentes e muito utilizadas em Portugal, assim como ensinar a preparar exemplares de herbário, ou seja a herborizar.

Esperamos que se divirtam a elaborar o vosso herbário de plantas medicinais.

Mãos à obra e bom trabalho.





Alecrim
Rosmarinus officinalis L.



Data colheita:.....

Local colheita:.....



O alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.), cujo nome científico é muitas vezes confundido com o do rosmaninho (*Lavandula stoechas*), é um arbusto de até 2 metros de altura, com ramos lenhosos, fortemente aromáticos e com flores roxas.

O alecrim foi trazido para a Europa pelos monges cristãos, tornando-se muito popular nos jardins dos conventos, onde era usado com fins medicinais.

Melhora a circulação cerebral, a memória e a concentração. Alivia dores de cabeça e fadiga crónica. Estimula o fígado e a vesícula. Alivia dores de garganta e halitose. Fortalece e estimula o couro cabeludo, sendo utilizado em champôs.

O alecrim é também muito apreciado para aromatizar carnes, sopas e massas.

Alfavaca-de-cobra

Parietaria judaica L.





A alfavaca-de-cobra (*Parietaria judaica* L.) cresce um pouco por toda a parte, especialmente em muros, à beira de caminhos e terrenos baldios. O género *Parietaria* deriva do latim e significa exatamente “planta que cresce em muros velhos”.

As propriedades medicinais desta planta já são conhecidas desde as Antigas Civilizações Grega e Romana. Galeno usava-a internamente no tratamento de cistites e em todas as doenças das vias urinárias, e externamente sob a forma de cataplasmas, no tratamento de queimaduras e inflamações.

A planta possui ação diurética e anti-inflamatória, pelo que continua a ser utilizada atualmente, sob a forma de infusão por via interna para alívio das cólicas renais e cistites. É necessário algum cuidado no seu manuseamento dado que o pólen pode causar alergias e as folhas causar dermatite de contacto.

Data colheita:.....

Local colheita:.....



Alfazema

Lavandula angustifolia Mill.



Data colheita:.....

Local colheita:.....

A alfazema (*Lavandula angustifolia* Mill.) é uma das espécies do género *Lavandula* mais conhecida em Portugal. Existem várias espécies, das quais se destaca o rosmaninho (*Lavandula stoechas*). O género *Lavandula* deriva do latim “lavare” que significa lavar, dando alusão aos seus usos.

Utilizada desde a Antiguidade em almofadas para facilitar o sono. Durante a Idade Média, era frequente queimar ramos de lavanda para purificar os ambientes e afastar o perigo das pestes.

Usada pelas suas propriedades sedativas em estados de ansiedade, agitação e insónia. É também muito utilizada para desinfetar e facilitar a cicatrização de feridas, e também como desinfetante bucal. É excelente no alívio de queimaduras e picadas de insetos. O seu óleo essencial é muito utilizado em perfumaria e cosmética.



Amar-de-hortelão

Galium aparine L.



Data colheita:.....

Local colheita:.....

O amor-de-hortelão (*Galium aparine* L.) possui caules quadrangulares e completamente cobertos por pelos curvos que lhe permitem agarrar-se com facilidade ao pelo dos animais e à roupa, daí o seu nome vulgar. O nome do género *Galium* deriva da palavra grega “gala” que significa leite; *aparine* deriva da palavra grega “apairo” que significa aproveitar-se, devido ao fato de ser uma planta que se “agarra” a outras plantas.

Esta planta era já conhecida na Grécia Antiga, sendo referenciada por Dioscórides pelos seus caules serem usados pelos pastores para coar, coalhar e clarear o leite.

O amor-de-hortelão possui propriedades diuréticas, sendo muito usado em infeções do sistema urinário e na eliminação de pedras dos rins. Usado em vários problemas da pele, como eczema e psoríase. É um bom desintoxicante do organismo.



Balsa-de-pastor

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.



Data colheita:.....

Local colheita:.....

A bolsa-de-pastor (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.) deve o seu nome à forma dos seus frutos, em forma de coração, que faz lembrar a forma das bolsas dos pastores. É uma planta muito comum em beiras de caminhos e terrenos baldios. Possui folhas na base em roseta e uma haste por onde se distribuem os frutos.

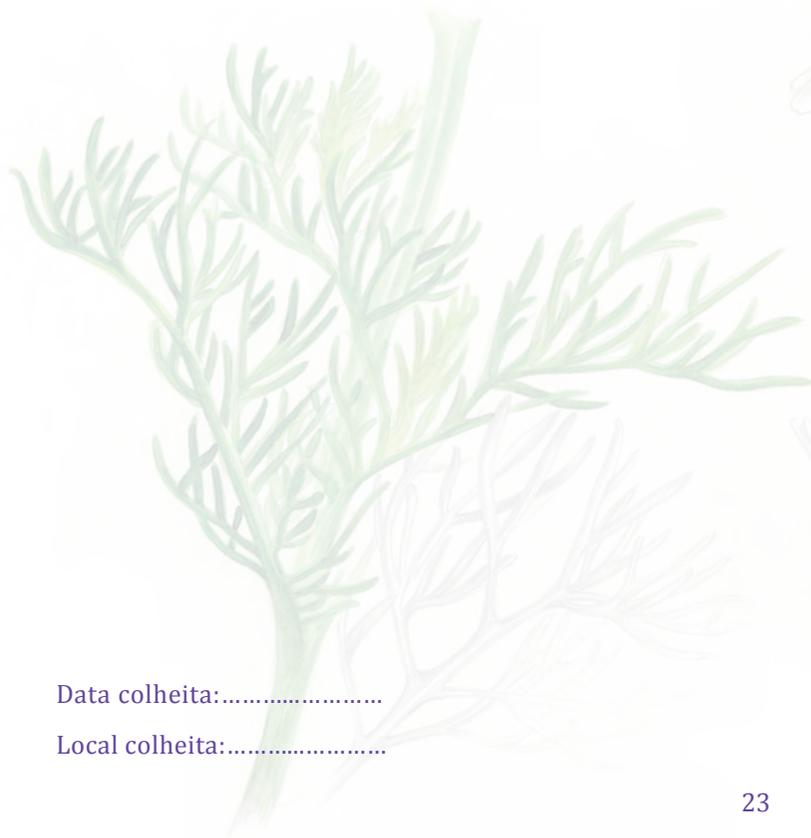
Foi muito utilizada durante a 1ª Guerra Mundial no tratamento de feridas e para estancar o sangue dos soldados.

É um excelente hemostático e cicatrizante, continuando a ser utilizado atualmente para hemorragias, quer nasais, quer uterinas. Possui propriedades antissépticas e diuréticas, sendo utilizada no tratamento da pedra nos rins. Sob a forma de gargarejos, é utilizada no alívio de dores de garganta e gengivites.

Camomila

Matricaria chamomilla L.





Data colheita:.....

Local colheita:.....

A camomila (*Matricaria chamomilla* L.) habita em bermas das estradas e campos baldios. Das suas flores é obtido um óleo essencial de cor azul. As flores estão dispostas em capítulo, inseridas num receptáculo que inicialmente é plano e que depois se torna cónico e oco (sendo esta característica distintiva).

Os antigos egípcios associavam-na ao sol, considerando-a por isso uma planta sagrada. Também lhe reconheciam inúmeras aplicações medicinais, nomeadamente a sua eficácia contra febres altas, em particular contra a febre associada à malária.

Possui propriedades anti-inflamatórias e espasmolíticas, sendo utilizada em vários problemas digestivos. Usada no tratamento de inflamações, irritações e infeções da pele. Pela sua ação sedativa é utilizada em insónias e ansiedade.

Capuchinhas
Tropaeolum majus L.





As capuchinhas (*Tropaeolum majus* L.) podem ser rastejantes ou trepadeiras. O nome *Tropaeolum* deriva do grego “*tropaion*”, um monumento romano comemorativo de vitória, por analogia as folhas redondas assemelham-se a escudos e as flores a capacetes.

São oriundas dos Andes (América do Sul) e foram trazidas para a Europa pelos navegadores no séc. XVII. Para além das suas propriedades antibióticas, as suas sementes eram muito apreciadas pelos marinheiros que as consumiam para evitar o escorbuto.

A infusão das folhas é utilizada no tratamento da tosse, catarro e bronquite, desobstruindo as vias respiratórias e ajudando a eliminar a expectoração. A infusão preparada com as folhas e as flores é usada para aplicação externa para desinfecção de feridas. As folhas, as flores e as sementes são comestíveis.

Data colheita:.....

Local colheita:.....



Cavalinha

Equisetum arvense L.



A cavalinha (*Equisetum arvense* L.) é uma espécie pré-histórica e considerada um fóssil vivo. O género *Equisetum* deriva do latim “*equus*” cavalo e “*seta*” cerca, ou seja rabo-de-cavalo pelo aspeto das suas hastes.

Usada desde a Antiguidade para fortalecer os pulmões, fragilizados por várias doenças, sobretudo a tuberculose. Por ser abrasiva (possuir muita sílica), servia também como esfregão para polir madeiras e metais.

O elevado teor em sílica e em potássio fazem da cavalinha um excelente diurético e estimulante dos rins. Pode também ser usada no tratamento de amigdalites, gengivites e na lavagem de feridas de difícil cicatrização. A sílica fortalece também as unhas, cabelo e vasos sanguíneos. Pela mesma razão, o consumo regular da infusão de cavalinha não é recomendável a pessoas com doenças cardíacas e renais.

Data colheita:.....

Local colheita:.....



Dente-de-leão
Taraxacum officinale lato sensu



Data colheita:.....

Local colheita:.....

O dente-de-leão (*Taraxacum officinale lato sensu*) possui uma roseta de folhas bastante recortadas na base. Possui flores amarelas que dão origem a um “tufo” de frutos que se destacam facilmente ao soprar. O nome *Taraxacum* deriva do termo árabe “*tarakshaqum* “ que significa erva amarga, pelo sabor da planta.

Nos séculos X-XI, era já conhecido por Rasis e Avicena, médicos árabes medievais, que o consideravam uma das plantas mais estimulante do fígado. Era também mencionado em muitos dos tratados médicos da Idade Média devido às suas propriedades diuréticas.

É um excelente diurético e desintoxicante do fígado. Estimula o apetite devido à presença de compostos amargos. As folhas são muito apreciadas em saladas. A raiz torrada e moída é também utilizada para fazer uma bebida com sabor a café.

Erva-cidreira

Melissa officinalis L.





Data colheita:.....

Local colheita:.....



A erva-cidreira (*Melissa officinalis* L.) possui um agradável aroma a limão e habita terrenos sombrios. O nome *Melissa* deriva do grego que significa abelha, e refere-se ao fato das flores da erva-cidreira serem muito apreciadas pelas abelhas.

Desde a Antiguidade, que é muito procurada pelos apicultores para esfregarem as colmeias e assim atraírem as abelhas. Na Idade Média, a erva-cidreira era um ingrediente comum no fabrico de perfumes. No mundo Árabe era utilizada na medicina popular para combater estados melancólicos.

Possui propriedades sedativas ajudando a combater insónias e ansiedade. Quando tomada em infusão, facilita a digestão, alivia cólicas e enjoos. Possui propriedades antibacterianas e antivirais, sendo utilizada para aplicação tópica no tratamento de erupções provocadas por herpes.



Erva-de-são-roberta

Geranium robertianum L.



Data colheita:.....

Local colheita:.....

A erva-de-são-roberto (*Geranium robertianum* L.) possui frutos semelhantes ao bico de um grou, daí o nome *Geranium* que deriva da palavra grega “geranion” que significa grou. A designação *robertianum* é provavelmente uma homenagem ao bispo de Salzburgo que descobriu as suas propriedades hemostáticas.

Já era muito conhecida na Idade Média, sendo utilizada em rituais de magia e na cura de problemas relacionados com o sangue, pois associava-se a cor da planta à cor do órgão sobre o qual esta teria maior ação.

A planta fresca ou seca é usada para o tratamento de problemas de estômago, próstata, intestinos e fígado. Pelas suas propriedades hemostáticas é utilizada no tratamento de hemorroidas, de úlceras do estômago e do intestino. Em gargarejos alivia as dores de garganta, inflamações da boca e o sangramento das gengivas.



Fel-da-terra

Centaurium erythraea Rafn





Data colheita:.....

Local colheita:.....



O fel-da-terra (*Centaurium erythraea* Rafn) deve o nome ao sabor amargo da planta. O nome *Centaurium* provavelmente refere-se ao centauro “*Quíron*”, uma personagem da mitologia grega, que tinha o poder de curar por conhecer os segredos das plantas.

Esta planta é conhecida desde a Antiguidade: os romanos acreditavam que tinha poderes mágicos e afastava as cobras, os gauleses usavam-na como antídoto para tratar mordeduras de cobras venenosas, os saxões usavam-na para o mesmo fim mas também para combater febres.

Pelos seus constituintes amargos é considerado um excelente tônico digestivo e hepático, sendo eficaz em problemas digestivos, falta de apetite, azia, náuseas e de uma forma geral nos problemas do fígado. Externamente é utilizado no tratamento de eczemas e feridas.

Funcha

Foeniculum vulgare Mill.





Data colheita:.....

Local colheita:.....

O funcho (*Foeniculum vulgare* Mill.) é uma das plantas medicinais mais antigas. A sua abundância na Madeira, está na origem do nome da sua capital, a cidade do Funchal.

Na Idade Média, a planta expandiu-se pela Europa, uma vez que Carlos Magno ordenou o seu cultivo em todos os jardins reais e passou também a ser plantado nos jardins dos mosteiros para refrescar o ar, prevenir o mau-olhado e a bruxaria.

As suas aplicações são essencialmente a nível digestivo, em distúrbios do fígado, vesícula, intestinos, estômago e dores de barriga. Muito utilizado no alívio das cólicas intestinais nos bebés e no combate à flatulência. É também usado como expectorante e no alívio da tosse. Externamente é usado em lavagens oculares em casos de conjuntivite.

É muito utilizado em culinária para aromatizar peixe, molhos e doces.



Hipericão

Hypericum perforatum L.





Data colheita:.....

Local colheita:.....



O hipericão (*Hypericum perforatum* L.) possui flores amarelas brilhantes que simbolizam os raios do sol e estão por isso associadas às colheitas e ao bom tempo. Nas margens das flores possui pontos escuros que são uma grande quantidade do pigmento vermelho, hipericina.

Na Europa, na Idade Média, por altura do São João acendiam-se grandes fogueiras à volta das quais dançavam com coroas de hipericão e depois eram lançadas para os telhados para assegurar colheitas abundantes e para proteger o gado de feitiços.

Possui propriedades antidepressivas e antivirais, sendo utilizada no combate a depressões nervosas, ansiedade e insónias. É também utilizado no tratamento de úlceras nervosas e doenças gástricas. Possui ação cicatrizante, pelo que é usado externamente no tratamento de feridas e queimaduras.



Malva

Malva sylvestris L.



Data colheita:.....

Local colheita:.....

A malva (*Malva sylvestris* L.) é uma das plantas mais utilizadas em Portugal. O nome da família Malvaceae deriva do grego “malake” que significa suave e que se refere às propriedades suavizantes e curativas das plantas que a constituem.

Desde o século VII a.C. que a malva é utilizada como hortaliça e como remédio para todos os males. Na Idade Média era cultivada nos mosteiros e era usada pelos monges para fins medicinais.

Desde a Antiguidade que é muito utilizada no tratamento de úlceras do estomago e do duodeno, e outros problemas do sistema digestivo. Podem mastigar-se as folhas frescas para tratar abscessos e dores de dentes. Devido às suas propriedades calmantes, emolientes e anti-inflamatórias, a malva é usada externamente no tratamento de várias problemas da pele, como eczemas, acne e psoríase.



Millefolia

Achillea millefolium L.





Data colheita:.....

Local colheita:.....

O milefólio (*Achillea millefolium* L.) é uma das plantas mais usadas em fitoterapia. O nome *Achillea* é em homenagem ao Deus grego “*Aquiles*”, pois durante a batalha de Tróia, ele curou muitos soldados através da aplicação desta planta com propriedades cicatrizantes nas suas feridas. O nome milefólio deve-se às suas folhas que possuem um número elevado de recortes que faz parecer ter “mil folhas”.

O milefólio é conhecido desde há vários séculos como uma erva de cura poderosa e planta mágica.

Possui propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias, antissépticas e hemostáticas. É utilizado como purificante do sangue, melhora a circulação sanguínea e reduz a tensão arterial. É ótimo para estancar o sangue do nariz e de feridas. Externamente, é utilizado no tratamento de acne, eczemas e hemorroidas.



Oregãos
Origanum vulgare L.



Data colheita:.....

Local colheita:.....

Os orégãos (*Origanum vulgare* L.) são uma espécie típica da flora mediterrânica. O nome *Origanum* deriva das palavras gregas “oros” (montanha) e “ganos” (alegria) significa por isso alegria da montanha.

Usados desde a antiguidade na medicina popular de várias regiões para problemas digestivos, respiratórios e nervosos. Os gregos produziam um vinho aromático e digestivo com ramos de orégão.

Os orégãos possuem propriedades digestivas, expectorantes e antitússicas. Usados em casos de má digestão, espasmos e cólicas intestinais. São também utilizados em problemas respiratórios: asma, tosse e bronquite. Externamente, é indicado para dores musculares e torcicolos.

Utilizados em culinária, sobretudo secos, para temperar saladas e aromatizar azeite, vinagre, pizzas e caracóis.



Salvia
Salvia officinalis L.



Data colheita:.....

Local colheita:.....

A salva (*Salvia officinalis* L.) é uma das plantas medicinais mais antigas. O nome *Salvia* do Latim “*salvare*”, significa salvar ou curar, sugerindo as suas propriedades terapêuticas.

Na Idade Média, a salva era já muito utilizada para fins medicinais, religiosos e culinários. Segundo uma lenda grega, as propriedades medicinais da salva foram descobertas pelo herói Cadmo. Os gregos e romanos usavam-na essencialmente como estimulante mental.

Possui propriedades carminativas, antiespasmódicas, antissépticas e adstringentes. Muito utilizada para curar constipações e gripes. Também muito usada no tratamento de infeções da garganta, da boca e das gengivas.

Comum no fabrico de champôs uma vez que o cabelo torna-se mais brilhante, mais forte e ajuda a combater a caspa.



Tamilha
Thymus zygis L.



Data colheita:.....

Local colheita:.....

O tomilho (*Thymus zygis* L.) é uma das muitas espécies portuguesas do género *Thymus*. A palavra *Thymus* tem duas origens possíveis: da palavra grega “*thyo*” que significa perfumar, limpar ou fumigar; ou do latim “*thymon*” que significa coragem.

O tomilho era um símbolo de graça para os Gregos, que usavam a expressão “cheiro de tomilho” com significado de elegância. Os Egípcios utilizavam-no nas misturas de embalsamamento e os soldados Romanos acreditavam revigorar-se ao tomar banho em água aromatizada com tomilho.

Usado pelas suas propriedades antissépticas, anti-tússicas e expetorantes em afeções das vias respiratórias: gripe, catarro e tosse irritativa. O tomilho é também utilizado para facilitar a digestão.

Muito utilizado como condimento em culinária.



Urtiga
Urtica dioica L.



Data colheita:.....

Local colheita:.....

A urtiga (*Urtica dioica* L.) é uma das plantas que mais cedo começou a ser utilizada pelo Homem. O nome *Urtica* deriva do Latim “*urere*” que significa queimar, devido ao efeito urticante que as folhas apresentam ao toque.

Desde a Antiguidade que as suas fibras eram usadas no fabrico de vestuário e de papel. Consta que os soldados romanos esfregavam a pele com urtigas para estimular a circulação e assim se manterem quentes.

Possui ação diurética, sendo utilizada em problemas das vias urinárias e no tratamento da gota. É também usada no tratamento da anemia e de vários problemas circulatórios. Externamente, é utilizada no tratamento da queda de cabelo e da caspa.

É muito usada em culinária em: sopas, sumos, omeletes, arroz e panquecas.

A planta deve ser manipulada com cuidado para evitar irritações da pele.



Para saber mais...

BOTELHO, Fernanda - *Uma mão cheia de plantas que curam - 55 espécies espontâneas em Portugal* Lisboa: Dinalivro, 2015. 296 pp. ISBN 978-972-576-648-4

CABRAL, Célia, PITA João Rui, SALGUEIRO Lúcia - *Plantas medicinais: entre o passado e o presente. A coleção de fármacos vegetais da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra (séculos XIX-XX)*, 2ª ed. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2014. 200 pp. ISBN 978-989-26-0874-7

PROENÇA DA CUNHA, António, RIBEIRO, José Alves, ROQUE, Odete Rodrigues - *Plantas Aromáticas em Portugal. Caracterização e Utilizações*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2007. 328 pp. ISBN 972-31-1170-5

PROENÇA DA CUNHA, António, ROQUE Odete Rodrigues - *Plantas Medicinais da Farmacopeia Portuguesa. Constituintes, Controlo, Farmacologia e Utilização*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2008. 700 pp. ISBN 978-972-31-1257-3

PROENÇA DA CUNHA, António, ROQUE, Odete Rodrigues, GASPAR, Natália - *Cultura e Utilização das Plantas Medicinais e Aromáticas*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2011. 472 pp. ISBN 978-972-31-1372-3

PROENÇA DA CUNHA, António, SILVA, Alda Pereira da, ROQUE, Odete Rodrigues - *Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia*, 3ª ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2009. 702 pp. ISBN 978-972-31-1010-4

PROENÇA DA CUNHA, António, TEIXEIRA, Frederico, SILVA, Alda Pereira da, ROQUE, Odete Rodrigues - *Plantas na Terapêutica. Farmacologia e Ensaios Clínicos*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2007. 476 pp. ISBN 978-972-31-1224-5

SILVA, Alexandre, MEIRELES, Catarina, DIAS, Cláudia, SALES, Fátima, CONDE, José, SALGUEIRO, Lúcia, BATISTA, Teresa - *Plantas aromáticas e medicinais do Parque Natural da Serra da Estrela – guia geobotânico*. Seia: CISE – Município de Seia, 2011. 226 pp. ISBN 978-972-972261-7-0

TAVARES, Ana Cristina, ZUZARTE, Mónica Rocha, SALGUEIRO, Lúcia Ribeiro - *Plantas Aromáticas e Medicinais. Escola Médica do Jardim Botânico da Universidade de Coimbra*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2010. 229 pp. ISBN 978-989-26-0463-3

Notas biográficas

Célia Cabral

Licenciada em Biologia e Doutorada em Biologia (Sistemática e Morfologia) pela Universidade de Coimbra. Realizou várias pós-graduações e desde 2011 encontra-se a realizar Pós-Doutoramento em História da Farmacognosia na Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra. É membro integrado do CEIS20 e do CNC.IBILI, Universidade de Coimbra. Publicou vários livros, capítulos de livros, artigos científicos em revistas internacionais na área das plantas medicinais, caracterização química e estudo de princípios bioativos. Tem coordenado várias exposições científicas e de divulgação de ciência. Tem colaborado em vários projetos de investigação em sistemática, farmacognosia, fitoquímica, avaliação de bioatividades, história da ciência e divulgação de ciência. Possui vasta experiência na colheita, identificação botânica e levantamento de usos medicinais de plantas.

Fernanda Botelho

Terminou o 12º ano e viajou para Londres aos 18 anos. No reino Unido, onde viveu 17 anos, formou-se em pedagogia Montessori na London Montessori Center, fez várias formações em plantas medicinais nos Kew Gardens e na Scottish School of Herbal Medicine. Frequentadora assídua do Jardim Botânico da Universidade de Oxford onde vai buscar informação e imagens fotográficas para as suas obras. Escritora, fotógrafa e ecologista, colaboradora de vários sítios de internet, revistas, rádio e televisão divulgando o mundo das plantas medicinais desde 1995. Colabora com o programa eco escolas, na implantação de hortas e jardins medicinais nas escolas e na valorização do conhecimento tradicional da utilização das plantas. Obras publicadas “Salada de Flores”, “Sementes à Solta”, “Hortas aromáticas”, “As plantas e a saúde”, “Uma mão Cheia de Plantas que curam, 55 espécies espontâneas em Portugal”. Autora do blogue <http://malvasilvestre.blogspot.pt/>

Elisabete Henriques

É artista plástica, obteve a sua formação no Instituto Superior de Arte e Design| U.M.A. Exerce funções na área de Design de Comunicação, na Câmara Municipal do Funchal, no Departamento de Educação e Qualidade de Vida. Colaborou na divulgação do Património Natural do Parque Ecológico do Funchal e Arquipélago da Madeira, desenvolvendo por um largo período de tempo, o seu trabalho na área de ilustração, com particular incidência à flora e fauna da ilha, divulgadas em várias publicações. Participou em exposições coletivas de pintura, escultura e fotografia, tendo sido premiada na área da pintura e da fotografia. A natureza foi sempre o seu motivo de inspiração, para as suas mais recentes intervenções em espaços públicos, como no projeto: “Arte de Portas Abertas” e o “Urban Impact”.



Herbários são coleções de plantas secas preservadas que documentam e testemunham a sua identidade. Eles representam coleções de referência com muitas e variadas funções, incluindo a identificação, investigação e ensino.

Neste livro pretende-se ensinar de forma simples a preparar exemplares de herbário de plantas medicinais. Assim serão ensinadas técnicas de colheita, secagem, prensagem, montagem e organização. São apresentadas 20 espécies de plantas medicinais muito utilizadas e frequentes em Portugal. Cada uma é acompanhada de uma ilustração para ajudar na sua identificação e também de informação sobre vários aspetos da planta. Há ainda um espaço reservado ao leitor para este poder colar um exemplar de herbário de cada planta.



• U •



C •

I
UNIVERSIDADE DE COIMBRA
COIMBRA UNIVERSITY PRESS
U

