

# 50 plantas medicinais

para serem  
cultivadas em seu

# jardim ou varanda



Por Xavier Gruffat  
(farmacêutico)

*Versão 1.0*

Introdução.....	01
Explicações dos símbolos.....	03
01 Alecrim.....	04
02 Alho.....	07
03 Anador (chambá).....	10
04 Arruda.....	12
05 Babosa (aloe).....	14
06 Bardana.....	16
07 Boldo-da-terra.....	18
08 Calêndula.....	20
09 Camomila.....	23
10 Capim-limão.....	26
11 Capuchinha.....	28
12 Cadro-mariano.....	30
13 Carqueja.....	32
14 Cavalinha.....	34
15 Cebola.....	36
16 Cebolinha.....	38
17 Centela.....	40
18 Citronela.....	42
19 Coentro.....	44
20 Confrei.....	46
21 Dente-de-leão.....	48
22 Endro.....	50
23 Erva-baleeira.....	52
24 Erva-doce.....	54
25 Espinheira-santa.....	56
26 Estragão.....	58
27 Funcho.....	60
28 Guaco.....	62
29 Hortelã.....	64
30 Hortelã-pimenta.....	66
31 Lavanda.....	68
32 Macela.....	70
33 Malva.....	72
34 Manjeriçã.....	74
35 Manjerona.....	76
36 Maracujá.....	78
37 Melissa.....	80
38 Mentrasto.....	83

39 Mil-folhas.....	85
40 Ora-pro-nóbis.....	87
41 Orégano.....	89
42 Picão.....	91
43 Pimenta-malagueta.....	93
44 Poejo.....	95
45 Quebra-pedras.....	97
46 Salsa.....	99
47 Salsão.....	101
48 Sávia.....	103
49 Tanchagem.....	105
50 Tomilho.....	107



**N**este ebook foram selecionadas 50 plantas medicinais fáceis de cultivar em seu jardim, em vasos ou em sua varanda. Algumas podem ser cultivadas até mesmo dentro de casa, caso tenha uma área que pegue sol.



**As plantas deste livro crescem geralmente entre a primavera e o outono no Brasil.**

Se você é um jardineiro experiente, você mesmo pode semear as sementes, na maior parte dos casos no outono ou primavera. Para os novatos, ou aqueles que não têm muito tempo, a maneira mais fácil é compra mudas de plantas em estabelecimentos especializados e então replantá-las no jardim ou em um vaso grande.

Cultivar plantas medicinais tem várias vantagens. Em primeiro lugar, o tratamento de doenças de baixa gravidade com plantas pode ser excelente para a saúde, o chá de hortelã-pimenta é reconhecido pela ciência devido a sua eficácia contra a síndrome do intestino irritável.

Além dos efeitos medicinais, o tratamento com plantas permite economizar, um xarope contra a tosse à base de tomilho frequentemente apresenta a mesma eficácia que os xaropes vendidos em farmácias que custam muito mais cara, geralmente.

Finalmente, a jardinagem pode ser um ótimo passatempo e uma boa maneira de lutar contra o estresse.

## Organização do seu jardim de plantas medicinais

Algumas plantas medicinais, tal como discutido neste ebook, têm características diferentes, algumas precisam de muito sol, solo seco e arenoso; outras preferem sombra, solo úmido e argiloso. Note que algumas plantas suportam condições mistas. Devido às necessidades de cada planta, pode ser útil organizar as plantas em seu jardim utilizando alguns critérios, aqui estão algumas ideias:

### Plantas que precisam de luz solar, solo arenoso, seco e bem drenado.

Tomilho, alecrim, lavanda, sálvia, endro, arruda, manjerona, estragão.

### Plantas que precisam de luz solar, um solo argiloso, ligeiramente ou pouco úmido.

Boldo, hortelã, erva-cidreira (prefere sombra) e manjericão.

Observação: Evite plantar tomilho ao lado de orégano.

## Plantas em vasos

Algumas plantas medicinais crescem muito bem em vasos, como manjericão, poejo, capim-limão, tomilho, hortelã-pimenta.

Outros também crescem em jardineiras, mas muitas vezes requerem um pote grande como alecrim.

## Boas dicas para cultivar plantas em vasos (irrigação e adubação)

Em adição a uma rega regular (uma vez por dia no verão, é bom) para as plantas que necessitam de uma grande quantidade de água, é recomendável adicionar, uma vez por semana (no verão) ou a cada duas semanas (no resto do ano), fertilizantes de origem biológica (ou orgânico). Você pode encontrar estes fertilizantes em lojas especializadas na forma de líquido, pó, etc. Escolha fertilizante não tóxico (em geral claramente indicado na embalagem).



**Rosmarini officinalis L – Lamiaceae**

Planta medicinal diurética, aromática, antioxidante e antirreumática, apresentada quase sempre em forma de infusão ou em pomadas.

#### Onde cresce o alecrim?

Esta planta cresce em muitas partes do mundo, como na África, nas Américas (Brasil), Austrália, Ásia e Europa. O alecrim é nativo da região mediterrânea.

#### Quando colher o alecrim?

O alecrim é colhido principalmente na primavera (Europa). No Brasil por ser colhido durante todo o ano.



#### Características



Partes utilizadas :



Ciclo : perene (pode viver mais de 2 anos)



Plantio :

Inv.	Prim	Verão	Out

Quantidade de água :



Exposição :



Solo: neutro ou alcalino, arenoso, fértil.



#### Efeito

Antioxidante, antirreumático, depurativo, diurético.



#### Indicações do alecrim

*Uso interno (chá):*

Contra gases, como condimento ou aromático (cozinha), contra a tosse, para a prevenção de doenças degenerativas como o Alzheimer (devido ao forte efeito antioxidante), enxaqueca, dor de cabeça, problemas de concentração, úlceras estomacais, cistite.

*Uso externo em pomadas (quase sempre em associação com outras moléculas):*

Reumatismos: artrite, artrose



#### Efeitos secundários

Dose alta: sono profundo, espasmos, gastrite, sangue na urina.



#### Contraindicações

Não utilize o óleo essencial de alecrim em caso de gravidez.



#### Interações

Nenhuma conhecida.



#### Observações

Esta planta é encontrada em pomadas bastante conhecidas contra os reumatismos. Além disso, no uso interno na forma de infusão, sua ação diurética é muito eficaz. Também utilizada na culinária como aromatizante, para temperar carnes e auxiliar na conservação, graças ao efeito antioxidante (óleos essenciais).

Para mais informações sobre esta planta: [Criasaude.com.br](http://Criasaude.com.br) > Fitoterapia > Alecrim



#### Conselho do jardineiro

O Alecrim é uma planta que cresce muito fácil no vaso em uma varanda ou terraço com boa exposição solar. Exige relativamente pouca água (a cada 2 ou 3 dias) e baixa manutenção. Evite compartilhar o vaso ou recipiente com outras plantas.



## Infusão de alecrim

**Utilização:** contra dores de cabeça (cefaleia), problemas de concentração e enxaqueca.

### 1. Ingredientes

Para uma xícara de chá de infusão de alecrim:

- 2 gramas (1 colher de chá) de alecrim\*.
- Aproximadamente 200 mL de água.

\*Você pode encontrar alecrim em farmácia, herbários, supermercado ou colher fresco da natureza.

### 2. Preparação

- Aqueça a água até ferver e adicione sobre o alecrim.
- Deixar a infusão descansar por dez minutos (para obter uma dose eficaz das substâncias ativas).

### 3. Posologia

- Beba uma xícara de chá de infusão de alecrim várias vezes ao dia (a cada 3 horas durante a dor de cabeça). Pergunte ao seu médico ou farmacêutico para uma dose mais personalizada.



## Inalação de alecrim

**Utilização:** para ter uma pele bonita, para combater resfriados, bronquite, etc.

### 1. Ingredientes

- Folhas secas de alecrim
- Água

### 2. Preparação

- Coloque as folhas de alecrim em uma panela cheia de água fria.
- Espere ferver e deixe por mais dez minutos (decoção).
- Coloque a mistura obtida no reservatório do aparelho de inalação ou em uma tigela.

### 3. Posologia

- Para ter uma pele mais bonita: Incline-se em direção à mistura obtida no 3o tópico da preparação e cubra o sua cabeça com uma toalha.
- Para combater resfriados (bronquite, coriza, etc.): Faça uma inalação com a mistura obtida acima.



## Decocção de alecrim

**Utilização:** contra distúrbios digestivos, tais como inchaço e contra doenças do fígado.

### 1. Ingredientes

Para uma xícara de chá de decoção de alecrim use:

- 4 g de folhas de alecrim (cerca de 2 colheres de chá de folhas de alecrim).
- 500 mL de água.

\* Você pode encontrar as folhas de alecrim em farmácia, herbários ou colhendo do jardim.

### 2. Preparação

- Coloque as folhas de alecrim na água, leve a mistura ao fogo até ferver e deixe por mais 5 minutos, aproximadamente, sob o fogo.
- Filtre

### 3. Posologia

- Beba até 3 xícaras por dia, de preferência antes das refeições com o estômago vazio. Para uma dose mais personalizada, pergunte ao seu farmacêutico.
- Observação: Por definição, a decoção é mais rica em substâncias ativas e, portanto, uma decoção é mais concentrada do que a infusão de alecrim.



## Tintura de alecrim

**Utilização:** contra o reumatismo.

### 1. Ingredientes

- 80 g de alecrim, algumas fontes recomendam o uso de até 250 gramas de alecrim fresco.
- 1 L de pinga (aguardente de frutas) ou álcool

### 2. Preparação

- Deixar descansar o alecrim na pinga em um frasco por um mês, protegido da luz.
- Agitar o frasco regularmente.
- Filtre a mistura.

### 3. Posologia

- Massagear com pressão a área afetada pelo reumatismo.

**Você pode comprar o ebook aqui:**

<http://www.criasaude.com.br/50-plantas-medicinais-jardim-ebook>

