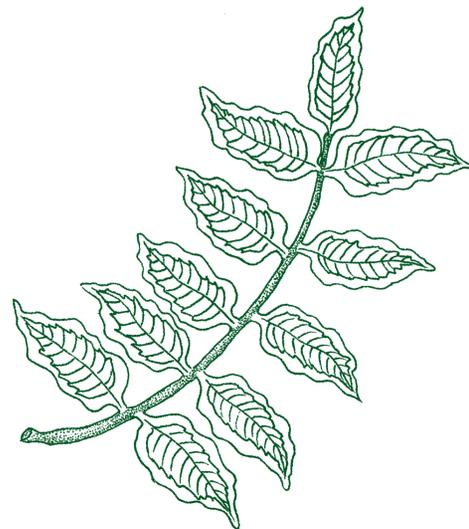
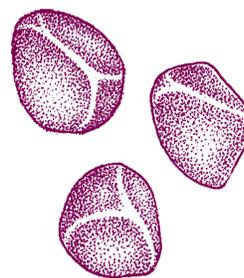


RECEITAS SEM PALAVRAS

Plantas Medicinais da Amazônia





RECEITAS SEM PALAVRAS
Plantas Medicinais da Amazônia

Editores

Patricia Shanley
Irene Höhn
Murilo Serra
Hannelore Habedank

Colaboradores

Gloria Gaia
Leda Luz
Jurandir Galvão
Trilby MacDonald
Fatima Cristina
Tadeu Melo
Carmen Garcia Fernandez
Sindicato de Trabalhadores Rurais
de Paragominas

Ilustração botânica

Silvia Cordeiro
Antônio V. da Silva

Autores

As Comunidade do Rio Capim com contribuição de:
Ana Santana Graça Moreira, "Maroca" Maria Brito
Mendes, "Cajarana" João dos Santos Mendes, José
Mendez "Mangueira" José Fernando Moreira Brito,
Conceição Moreira Queiróz, Graça da Oliveira, Jociani
Maria Xavier, Protazio, "Neca" Helena Santos, "Santana"
Maria Graça, Antoninho Leite Graça, "Curumin" Filipe
Souza Carvalho Brito, Seu Braz Brito, Horácio Oliveira,
Maria Paz, Secondino Paz, Marlete Ferreira, Ambrosia Paz,
Inês Moreira, Osvaldo Santos, Manoel Queiroz,
Domingos Chuva, "Bené" Benedito Souza

Apoio

People and Plants International
Woods & Wayside International
IMAZON
Instituto do Homem e Meio Ambiente da Amazônia
The Overbrook Foundation
The Tinker Foundation

Copyright 1º edição: P. Shanley 1996

Copyright 2º edição: Woods & Wayside International,
People and Plants International 2019

Contribuição Científica

José Maria Albuquerque
Samuel Almeida
José Ivan Aquino
Clara Brandão
José Eduardo Brasil
Carmen Célia
Elaine Elizabetsky
Márlia Coelho Ferreira
Maria Aparecida de Freitas
Carmen Garcia
Milton Kanashiro
Osmar Lameira
Domingos Sávio Nunes
Nelson Araújo Rosa

Desenho

Miguel Imbiriba
André Miralha
April Mansyah



RECEITAS SEM PALAVRAS
Plantas Medicinais da Amazônia

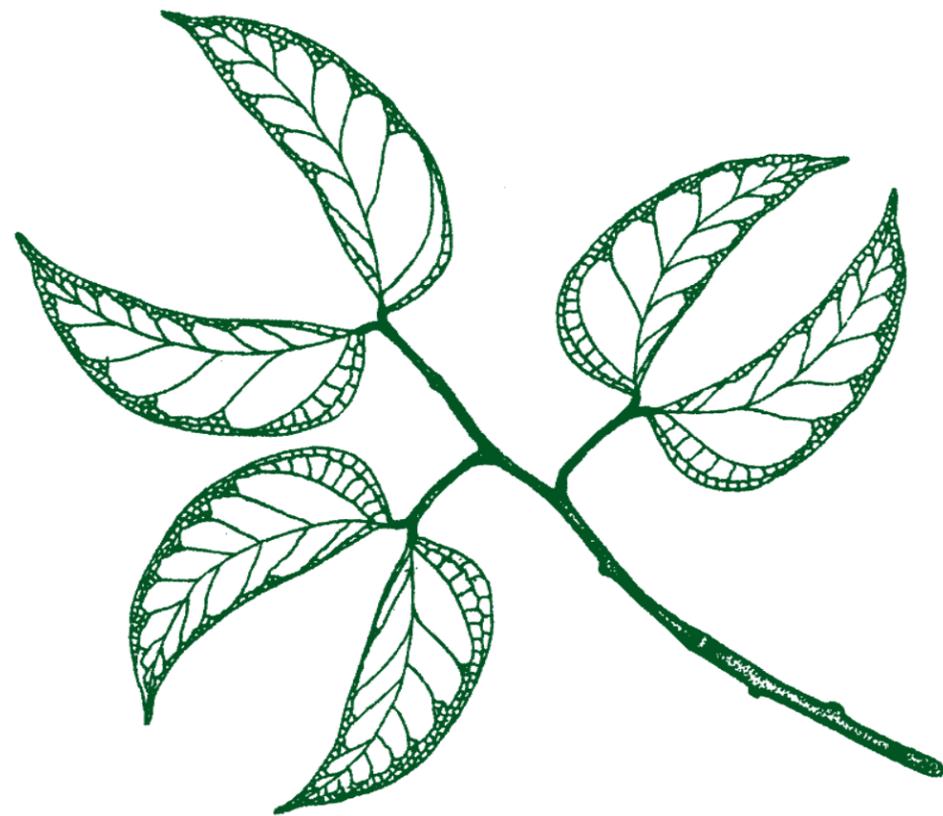


Esse livro pode ser livremente copiado para fins educativos não-comerciais



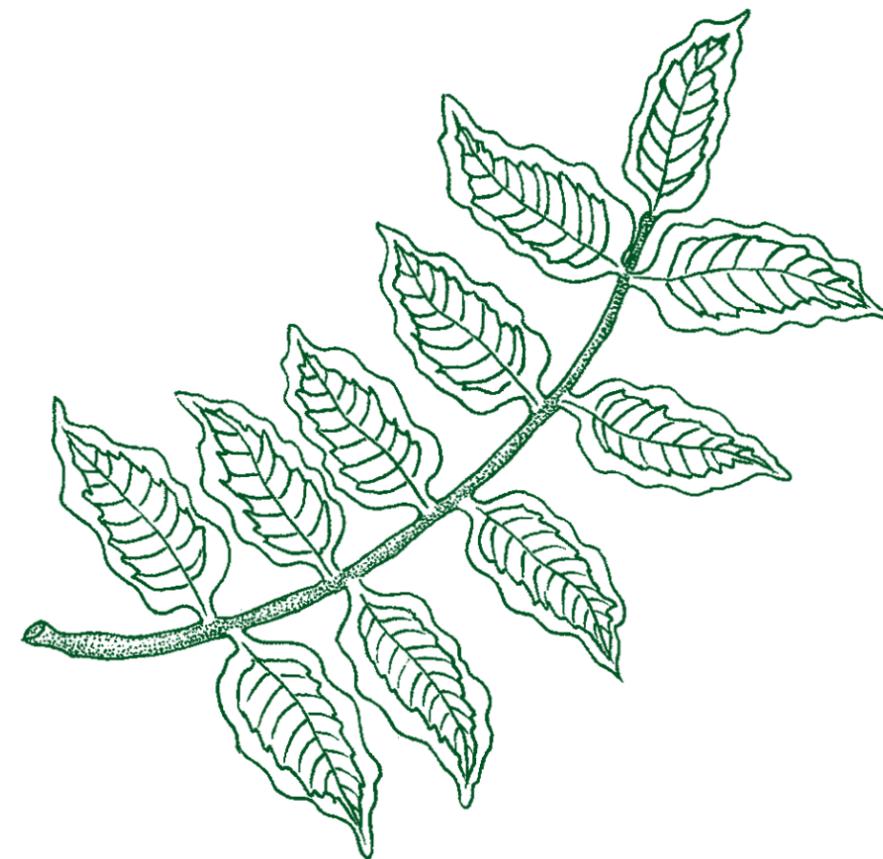
AGRADECIMENTOS

Agradecemos às pessoas rurais e urbanas e aos pesquisadores que contribuíram nesse livro, compartilhando seus conhecimentos para assistir aos outros.



DEDICATORIA

A Irmã Lygia Constantina da Silva, Roberto Remegi e Sr Braz que entusiasticamente dedicaram suas vidas aos outros.





APRESENTAÇÃO

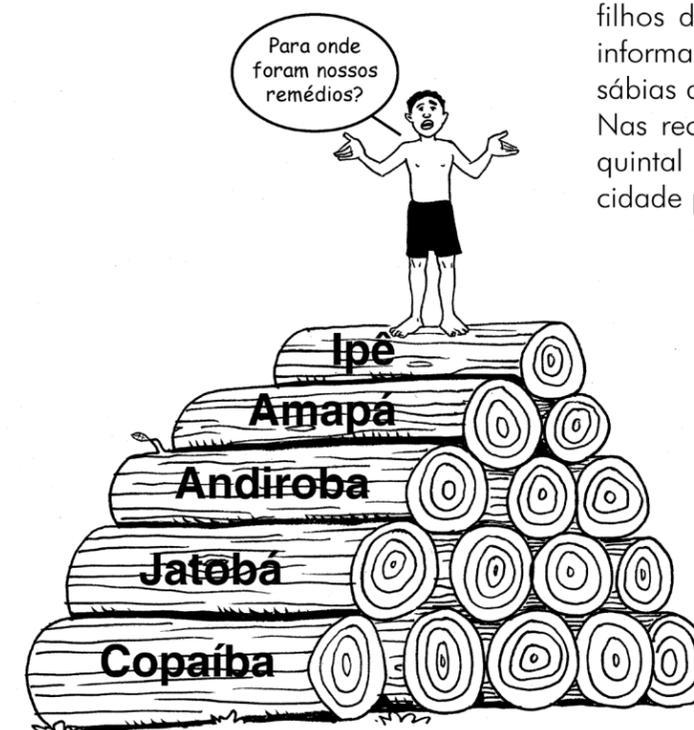
No mundo inteiro, 80% das pessoas usam plantas para tratar doenças. Hoje, pesquisas científicas comprovam a eficácia de algumas plantas medicinais e alimentares para prevenir e curar doenças. Além disso, muitos remédios da farmácia contêm substâncias que originalmente foram descobertas em uma planta. Então porque cientistas não têm transformado mais plantas em pílulas? Porque ainda não sabem como fazer. O óleo de copaíba, o leite de amapá e a casca de pau d'arco são muito complexos quimicamente e tem várias substâncias ativas e que são difíceis isolar.

As plantas medicinais e o conhecimento sobre o preparo de remédios devem ser valorizados e preservados, pois alguns remédios da mata são eficazes, custam pouco e tratam de doenças para as quais não há tratamento farmacêutico.

Por causa de altas incidências de desmatamento e fogo, algumas espécies medicinais estão cada vez mais difíceis de serem encontradas na mata. Algumas espécies de árvores medicinais como ipê, amapá, andiroba, jatobá e copaíba, com grande poder de cura, estão sendo tiradas da mata para uso madeireiro. Espécies que ocorrem pouco na mata fechada e não são plantadas, são mais ameaçadas à exploração.



Para garantir que ainda haja remédio no futuro é importante saber onde as plantas mais importantes crescem, quantas tem e se elas são possíveis manejar. Também, é importante extrair as partes da planta de maneira responsável, deixando a planta viva, com potencial para produzir no futuro.



Esta cartilha é uma tentativa de resgatar e documentar o conhecimento que tradicionalmente é passado de pais para filhos de forma oral e prática. A idéia do livro é fornecer informações relevantes a um público amplo, mesmo as pessoas sábias que estudaram mais na mata do que na sala de aula. Nas receitas, incluímos plantas da mata, da capoeira e do quintal para que tanto pessoas do interior como pessoas da cidade possam se beneficiar desse conhecimento.



SUMÁRIO

Segredos de Saúde: Água, Higiene e Boa Alimentação	1
Regras Para Preparar Remédios	15
As Plantas e Receitas	21
1. Alho (<i>Allium sativum</i>) e Limão (<i>Citrus spp</i>)	22
2. Andiroba (<i>Carapa guianensis</i>)	24
3. Copaíba (<i>Copaifera spp, C. reticulata</i>)	26
4. Imbaúba-Branca (<i>Cecropia palmata</i>)	28
5. Ipê-Roxo, Pau d'Arco (<i>Tabebuia impetiginosa</i>)	30
6. Jatobá (<i>Hymenaea courbaril</i>)	32
7. Jurubeba (<i>Solanum paniculatum</i>)	34
8. Leite de Amapá (<i>Parahancornia fasciculata</i>)	36
9. Mastruz (<i>Chenopodium ambrosioides</i>)	38
10. Melão de São Caetano (<i>Momodica charantia</i>)	40
11. Mururé (<i>Brosimum acutifolium</i>)	42
12. Pirarucu ou Folha-da-fortuna (<i>Bryophyllum calycinum</i>)	44
13. Quebra-pedra branca (<i>Phyllanthus niruri</i>)	46
14. Sucuúba (<i>Himatanthus sucuuba</i>)	48
15. Vassourinha (<i>Scoparia dulcis</i>)	50
16. Verônica-da-terra firme (<i>Dalbergia subcymosa</i>) e Verônica-da-varzea (<i>Dalbergia monetaria</i>)	52
A Farmácia Viva:	54
BIBLIOGRAFIA	55
APÊNDICE	58

Sua alimentação é seu remédio
Seu remédio é sua alimentação
Hipócrates



SEGREDOS DE SAÚDE: HIGIENE,
ÁGUA E BOA ALIMENTAÇÃO

Segredo de Saúde: Higiene e Nutrição

Existem alguns segredos simples para manter nossa saúde. A principal é pensar que prevenir é melhor que remediar. Cinco segredos para prevenir as doenças incluem o seguinte: higiene pessoal, água limpa, leite do peito, boa alimentação e evitando as comidas e vícios que fazem mal.

Como é tão importante prevenir doenças vamos começar com dicas de higiene pessoal. Muitas doenças são transmitidas pelas mãos, pés e boca, por isso é importante lembrar de:

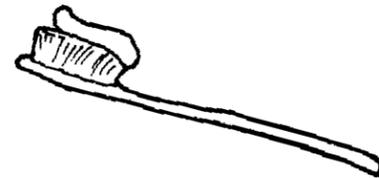
- Lavar as mãos sempre antes de comer e depois de ter ido ao banheiro



- Tomar banho frequentemente



- Escovar os dentes diariamente



- Usar sandálias para prevenir vermes



Segredo de Saúde: Água limpa

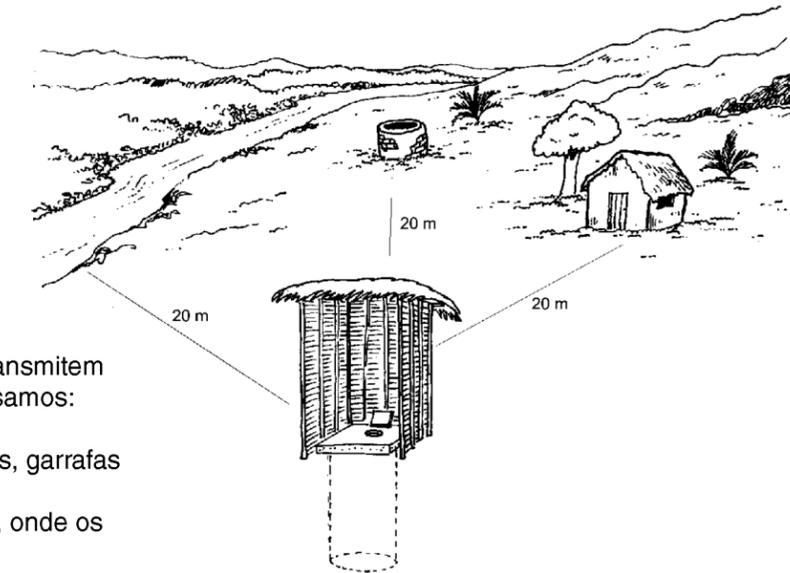
Um dos segredos para manter a saúde é beber muita água. A água limpa o corpo, além de prevenir e curar doenças. Mas cuidado! Quando suja, a água é uma fonte de doenças graves. Filtre ou ferva a água antes de beber.



O poço pode fornecer água boa, no entanto deve ficar a uma distância mínima de 20 metros da privada. Outra dica é manter o poço sempre coberto.

Para evitar picadas de mosquitos que transmitem doenças como malária e dengue, precisamos:

- Tirar ou drenar água parada de bacias, garrafas e buracos
- Cobrir poços e outras fontes de água, onde os mosquitos se criam
- Dormir com lençóis ou mosquiteiros



Colocar a privada a 20 metros de distância do poço, rio, casa ou curral.

Segredo de Saúde: Leite do Peito

Para prevenir doenças em crianças nada melhor do que o **leite materno**. Estudos comprovam que o leite materno possui todos os nutrientes para fortalecer os bebês. Crianças que mamam no peito têm mais resistência contra doenças comuns e graves. Além disso, o leite materno ajuda no crescimento e maturação cerebral. Quanto mais tempo a criança mamar é melhor, o tempo mínimo deve ser 6 meses.

Usar multi-mistura

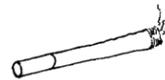
Fortifica o corpo com vitaminas e nutrientes. Misturar:



- 4 colheres e meia de sopa de farelo de arroz
- 1 colher de sopa de pó de folhas verdes escura
- 1 colher de sopa de sementes (abóbora, gergelim)



Evitar comida e vícios que fazem mal para o corpo



Segredo de Saúde: Comer Diversas Comidas

Comendo bem previne doenças. Um segredo de saúde é comer diversas comidas para ter energia, proteção e ajudar no crescimento.

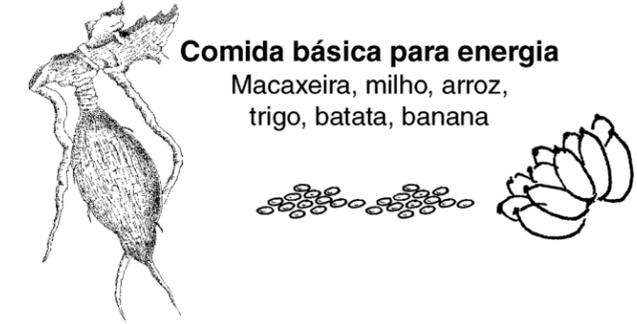
Comida para proteção: rica em vitaminas e nutrientes

Verduras verde escuras e frutas e legumes laranjados e amarelados como couve, abóbora, batata doce, cenoura, folha de macaxeira, mamão, laranja



Comida básica para energia

Macaxeira, milho, arroz, trigo, batata, banana

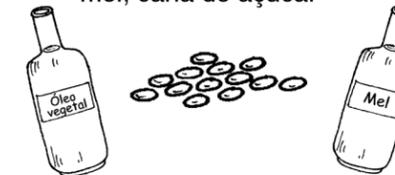


Comida para crescer

Feijão, sementes, leite, ovos, peixe, galinha, carne, e larvas como turu



Comida para ajudar com energia
Óleos vegetais, castanhas, coco e sementes que tem óleo (abóbora, gergelim, girassol), mel, cana de açúcar



Verduras para a Saúde

Uma boa alimentação inclui bastante legumes e frutas; esses fortalecem seu corpo para prevenir doenças



Couve (*Brassica oleracea* L.)

Folha: ferro, cálcio e vitamina C
Sumo da folha: limpa o intestino, usado contra vermes e úlcera gástrica.



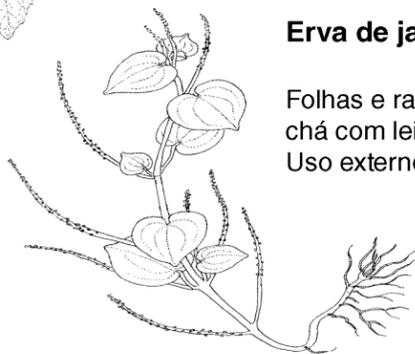
Caruru (*Talinum* spp.)

Ferro e cálcio, vitamina A,
formação de dentes e ossos
Contra prisão de ventre



Jambu (*Spilanthes oleracea* (L.) R.K. Jansen)

Folhas e flores: anestésicas contra dor de dente



Erva de jaboti (*Peperomia pellucida* (L.) Kunth.)

Folhas e ramos: baixa alta pressão
chá com leite: combate gengivites e outras afecções bucais
Uso externo: feridas

Legumes para a Saúde



Cebola (*Allium cepa* L.)

Cálcio, enxofre, fósforo, silício, vitaminas B e C
Suco: em cima de picadas de insetos e aranhas
Asma: suco de cebola, limão e alho



Beterraba (*Beta vulgaris* L.)

Caroteno, vitaminas B1, B2, C
Previne resfriados e gripes,
purifica o sangue; diurético,
Estimulante digestivo e hepático



Mandioca (*Manihot esculenta* Crantz.)

Raiz: Potássio e vitamina C
Folhas: o pó das folhas (secar a sombra durante 3 dias), misturar uma colher de sobremesa do pó na alimentação duas vezes ao dia, serve para recuperar desnutridos

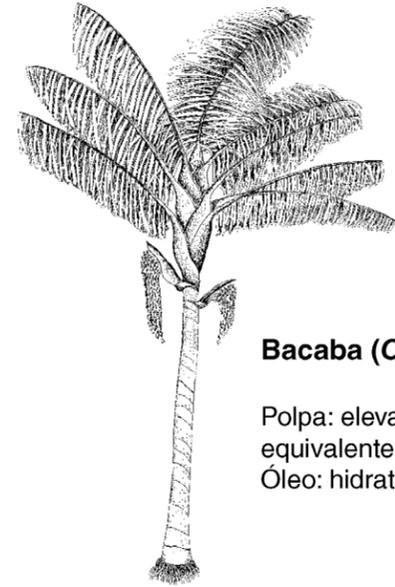


Abóbora (*Cucurbita pepo* L.)

Caroteno, ferro, fósforo e cálcio
Semente: descascada e levemente frita é muito nutritiva, usado para crianças anêmicas e desnutridas

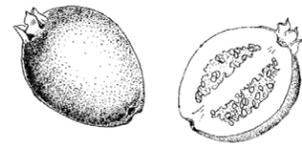


Frutas para a Saúde



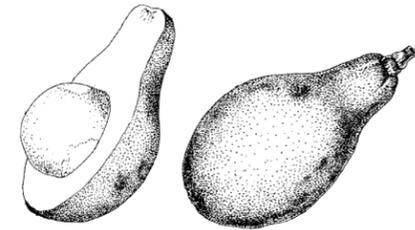
Bacaba (*Oenocarpus bacaba* Mart.)

Polpa: elevado teor de proteína,
equivalente à carne
Óleo: hidrata a pele



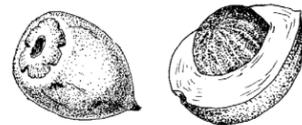
Goiaba (*Psidium guajava* L.)

Polpa: Cálcio, fósforo, ferro e vitamina C
Folhas: Chá usado contra diarreias



Abacate (*Persea americana* Mill.)

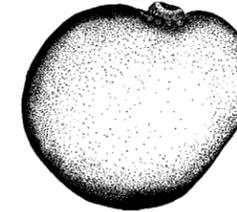
Rico em nutrientes e lipídios saudáveis
Casca do fruto: finamente moída com
limão e mel, contra vermes



Pupunha (*Bactris gasipaes* Kunth.)

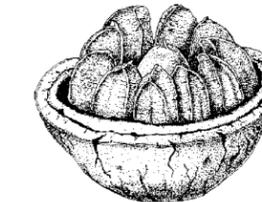
Fruto: caroteno, cálcio, ferro e fósforo
Óleo: Indicado para dores de ouvido e garganta

Frutas para a Saúde



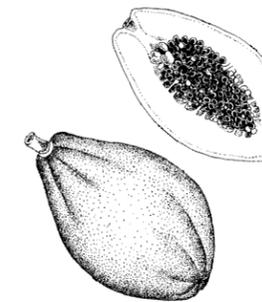
Piquiá (*Caryocar villosum* (Aubl.) Pers.)

Polpa: bastante calorias e até 72% de óleo e
3% de proteína
Óleo: usado contra asma, dores musculares,
reumatismo e erisipela



Castanha-do-brasil (*Bertholletia excelsa* Bonpl.)

Proteínas, gorduras e alto teor de fósforo
Indicada para desnutrição, depressão e para fornecer
energia



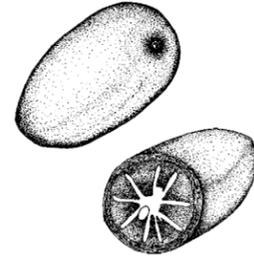
Mamão (*Carica papaya* L.)

Polpa: caroteno, vitaminas C e complexo B,
bom para digestão

Semente: combate as vermes. Misturar 3 colheres de sobremesa secas e batidas
com 1 copo de água. Tomar 3 vezes ao dia por 7 dias.

Se quiser adicione 1 colher de sobremesa de mel.

Frutas para a Saúde



Uxi (*Endopleura uchi* (Huber) Cuatrec.)

Polpa: bastante calorias e fibras, potássio, cálcio, magnésio, fósforo, sódio, ferro e vitaminas B1, B2, C
Óleo morno: aplicado no nariz para sinusite; na barriga para prisão de ventre



Manga (*Mangifera indica* L.)

Polpa: caroteno, vitamina C
Usada contra doenças respiratórias, bronquite, catarros e tosses

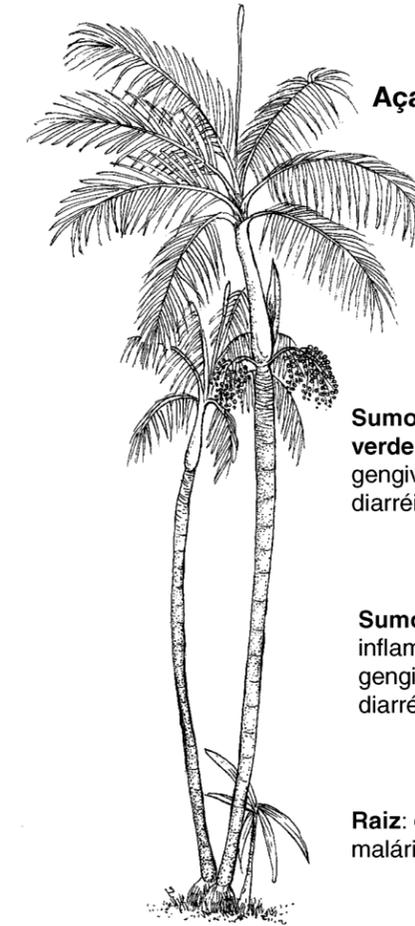


Buriti (*Mauritia flexuosa* L.f.)

Polpa: Alto teor de caroteno usado contra infecções na boca e nos olhos, dor de dentes e ajuda a enxergar a noite

Nutrição e Remédios do Quintal

Mesmo no seu quintal pode ter plantas medicinais importantes para a sua saúde.



Açaí (*Euterpe olearaceae* Mart)

Folha nova: sangramento

Fruto: vitaminas B1, C, e caroteno, cálcio, fosforo e ferro

Sumo do caroço verde: inflamações das gengivas e dos dentes, diarreia

Sumo do palmito: inflamações das gengivas e dos dentes, diarreia, hemorragia

Raiz: diarreia, vermes, malária, anemia

Urucum (*Bixa orellana* L.)

Broto: inflamação nos olhos

Folha: bronquite, usada como expectorante

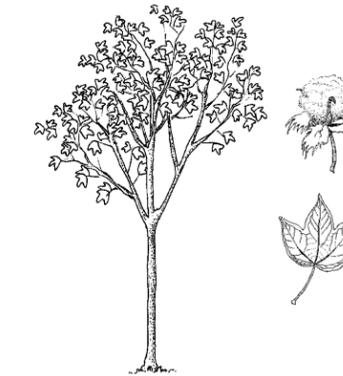
Semente: bronquite, asma, doenças no estômago, usada como repelente de insetos



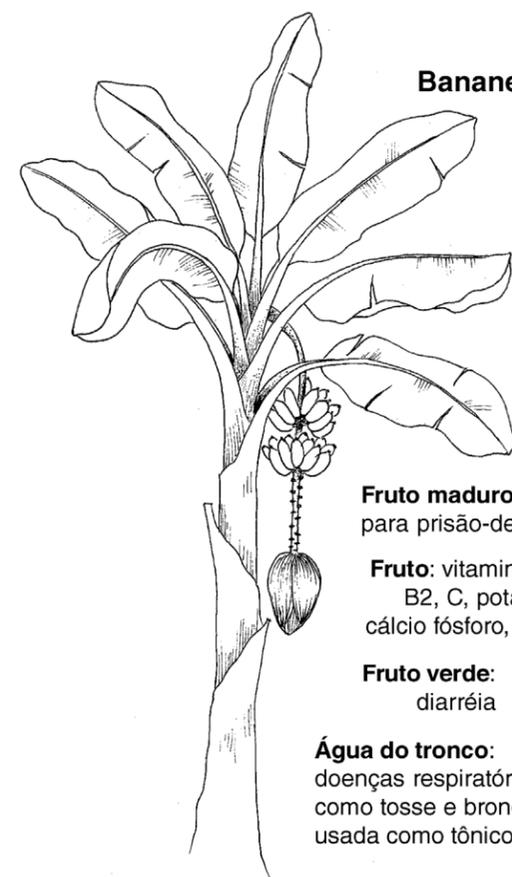
Algodoeiro (*Gossypium arboreum* L.)

Algodão: Sangramento externo, feridas, furúnculos

Folha: problemas de pele, pano branco, bronquite, asma, usada para suavizar cicatrizes e queimaduras



Nutrição e Remédios do Quintal



Bananeira (*Musa spp.*)

Fruto maduro: usado para prisão-de-ventre

Fruto: vitaminas B, B2, C, potássio, cálcio fósforo, ferro.

Fruto verde: diarreia

Água do tronco: doenças respiratórias como tosse e bronquite, usada como tônico.



Cajueiro (*Anacardium occidentale L.*)

Folha: infecções na garganta, feridas na boca

Fruto: vitaminas C, B1, B2, potássio, caroteno, cálcio, ferro, usado contra diarreia

Casca e folha nova: diarreia, sangramento, inflamações vaginais, usadas como tônico genital

Merecem Nutrição Especial: Mães, Crianças e Idosos

Em sua casa quem come primeiro? Especialmente crianças, mães e pessoas idosas precisam de boa nutrição. Essas pessoas são mais vulneráveis a desnutrição.

- Idosos perdem o apetite, mas ainda precisa comer bem. Lembre-se de levar seus avós para mesa.
- Crianças precisam muito de boa nutrição para crescer.
- Mães grávidas ou dando leite de peito precisam também de boa alimentação para ficar saudável e ter filhos saudáveis.



Cuidado: Doenças Graves

Para algumas doenças como, malária, hemorragia, picada de cobra e tuberculose é muito importante consultar um médico ou ir ao hospital. Às vezes uma doença é tão forte e já está tão avançada que somente as plantas não podem curar o corpo enfraquecido. Nos casos de doenças graves o médico pode fazer a diferença entre viver e morrer.

No entanto, nos casos em que não há nenhum médico ou hospital próximo você pode usar remédios caseiros. Mas lembrando sempre que a eficácia e segurança de muitos remédios tradicionais ainda não foram testados cientificamente.

As páginas seguintes mostram receitas para preparar remédios feitos de plantas que tratam doenças comuns.

É importante lembrar que esses remédios devem ser preparados e tomados cuidadosamente com a correta identificação da planta a ser utilizada.



REGRAS PARA
PREPARAR REMÉDIOS

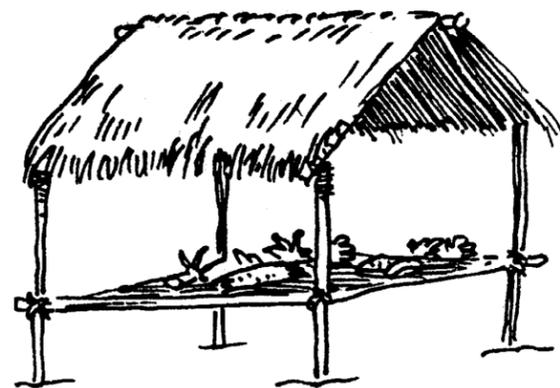


Identifique a planta, consulte uma pessoa capacitada.

Os nomes populares variam de acordo com as diferentes regiões e podem confundir. Por isso as receitas incluem os nomes científicos



Lave bem o material com água limpa.



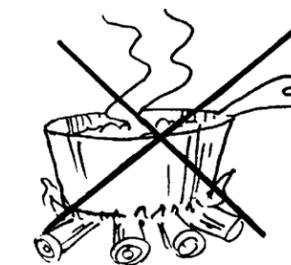
Seque as plantas na sombra e em local ventilado.

Prepare remédios frescos no dia que vai usar.

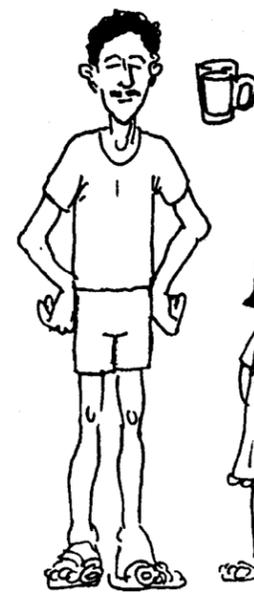


Não colha plantas perto de estradas nem onde você sabe que agrotóxicos ou venenos estão sendo usados. Também evite colher plantas perto de privadas.

Use a medida certa e não exagere na dose. Cuidado misturando plantas de espécies diferentes, pois assim o remédio pode se tornar tóxico. E não tome o chá como se fosse água.



Não use vasilha de metal para ferver as plantas, pois ela pode alterar o remédio. Usar vasilhas de porcelana ou esmaltadas sem estar batida.



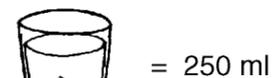
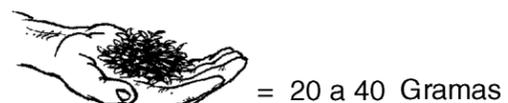
As dosagens apresentadas nesta cartilha são para adultos.



Para jovens (6-15 anos), use a metade da dosagem.



Para crianças (1-5 anos) use a metade da dosagem usada para jovens



copo com água

O horário de tomar o remédio depende da doença e da planta usada. Alguns remédios são tomados em jejum e outros depois da comida.



Dosagem Normal: use para cada litro de água



1 litro de água



20 gramas de casca seca

OU



20 gramas de planta verde

OU



10 gramas de planta seca

Tempo para ferver depende do material e quantidade usada

Cascas e raízes: ferver junto com água 15-20 minutos

Material verde ou folhas: ferver junto com água 5-10 minutos

Plantas aromáticas-infusão: ferva a água e coloque sobre a planta em uma vasilha de porcelana.

Tampe e espere de 10 a 15 minutos antes de tomar.



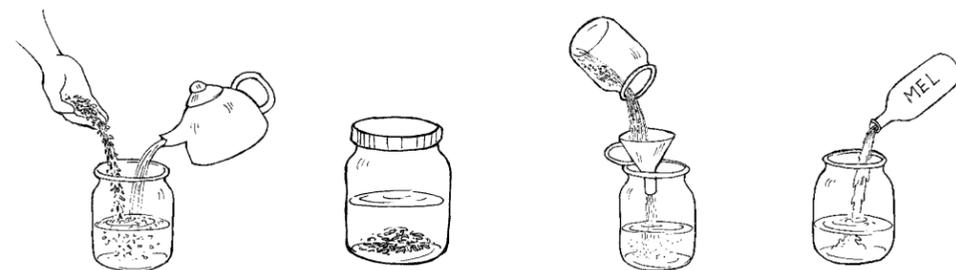
Cascas e raízes: 15 minutos



Material verde: 5 a 10 minutos ou como infusão

Como preparar xarope e soro

Xarope



Xaropes são medicamentos líquidos e viscosos usados para combater diferentes doenças. Para fazer o xarope misture 1 quantidade de chá para 2 de mel de abelha até atingir uma consistência viscosa. Você também pode ferver 1 xícara de chá, 1 de água e 1 de açúcar e usar essa mistura no lugar do mel. Xaropes são bons para crianças e pacientes com dificuldades para engolir.

Soro contra desnutrição

Algumas crianças e adultos morrem por causa de diarreia, por que eles não tem água suficiente no corpo. Sinais de desidratação incluem: diarreia com água, boca seca, pouca urina e perda de peso.

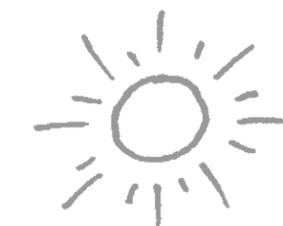


Precisa agir rápido - beber muito liquido - tomar soro

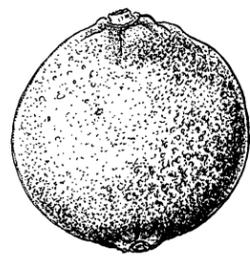
Para fazer o soro misture:

- Meia colher de sopa de sobremesa de sal
- 8 colheres de sobremesa de açúcar
- 1 litro de água limpa

Se tiver adiciona meio copo de água de coco ou banana, ajuda absorver potássio no corpo.



AS PLANTAS E
RECEITAS



Tônico geral, Febre, Gripe, Pressão alta, Colesterol, Disenteria, Vermes e

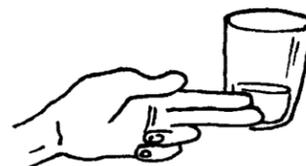
1. Alho (*Allium sativum* L.) e Limão (*Citrus limon* Burm.f.) Reumatismo

Febre e gripe: corte 3 dentes de alho em pequenos pedaços e 1 limão verde. Soque o alho e misture com o suco de limão. Tome 2 dedos desse suco 3 vezes por dia. Pode misturar com mel de abelha.

Prevenir doenças: comer 1 dente de alho cru 2 a 3 vezes por dia para prevenir doenças como, por exemplo, doenças do coração. Também alho na comida faz bem.

Vermes: 6 dentes de alho amassados e fervidos com 250 ml de leite.

NOTA: não é indicado para quem possui gastrite ou úlcera.



3 x ☀



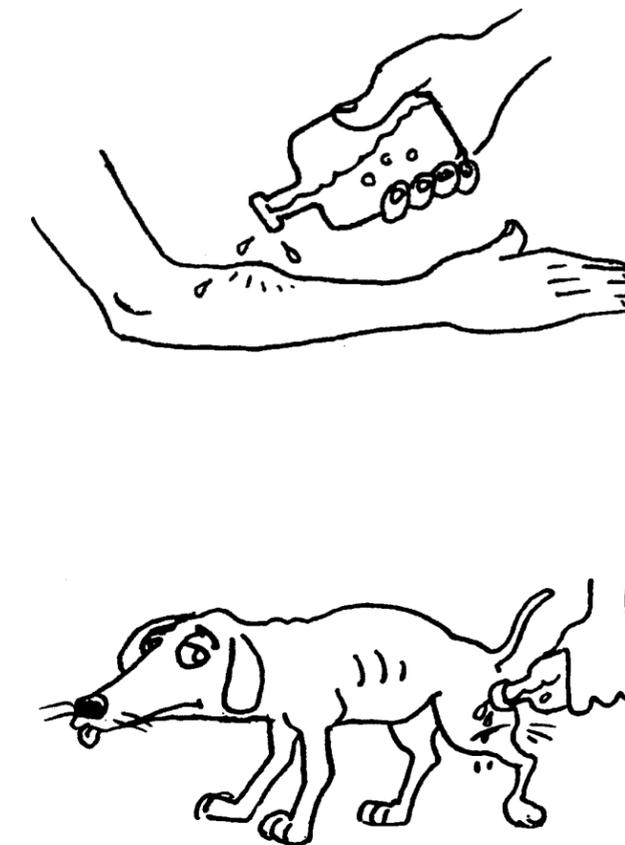
2. Andiroba (*Carapa guianensis* Aubl.)

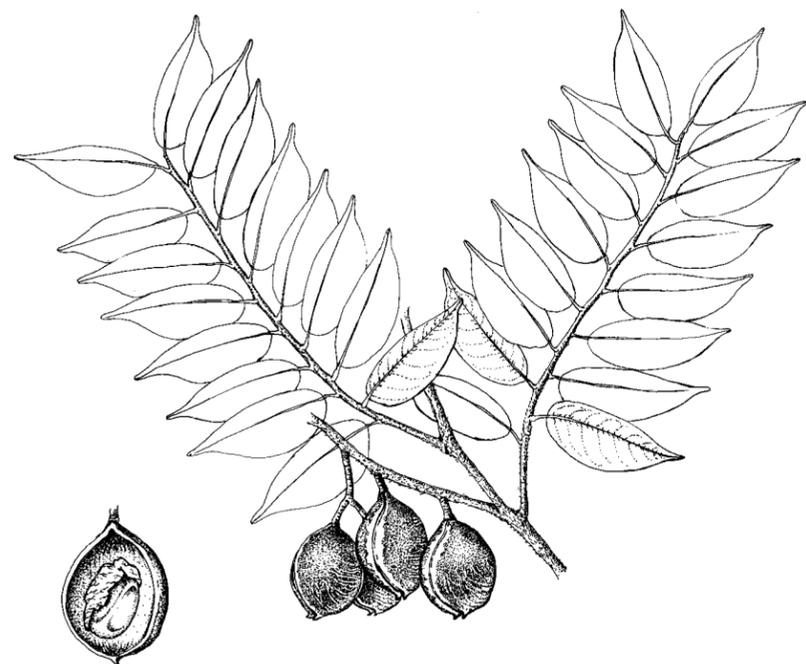
Passe o óleo de andiroba nas partes machucadas e faça uma massagem suave. É melhor esquentar o óleo antes de usar.

Também pode ser usado em baques e feridas de animais.



Reumatismo, Machucados, Baques,
Ferimentos e também como Repelente





Ferimentos, Inflamações de garganta

3. Copaíba (*Copaifera spp*, *C. reticulata Ducke*)

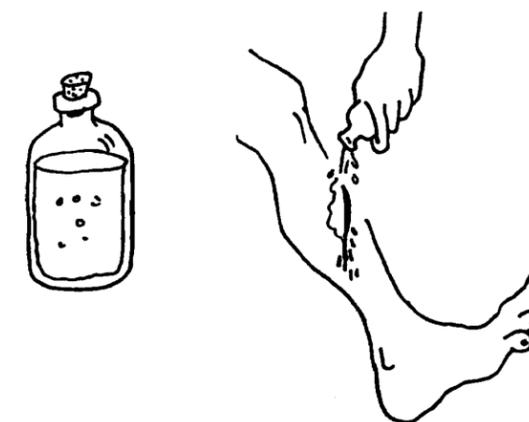
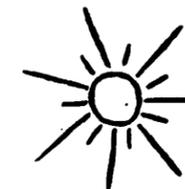
Machucado: Lavar o ferimento com água e sabão, aplique um pouco de óleo de copaíba na parte afetada.

Dor de garganta: misture somente de 1 a 2 gotas de copaíba em uma colher de sopa de mel de abelha. Tome 2 vezes por dia.

NOTA: não tomar óleo de copaiba se tiver tosse com catarro.



2 x



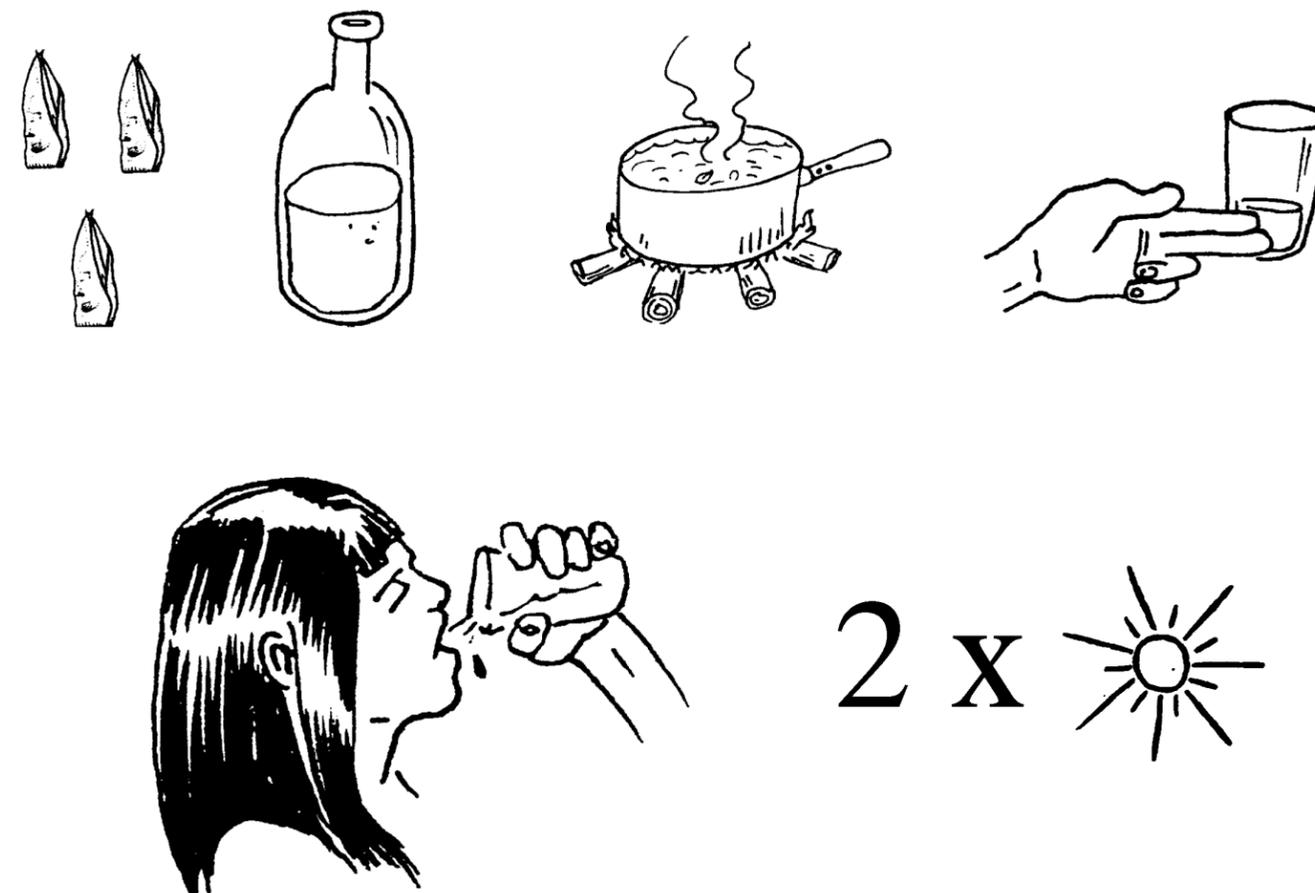


4. Imbaúba-Branca (*Cecropia palmata* Willd.)

Ferva 3 grelos em meio litro de água por 10 minutos. Beba 2 dedos do chá 2 vezes por dia.



Bronquite, Tosse





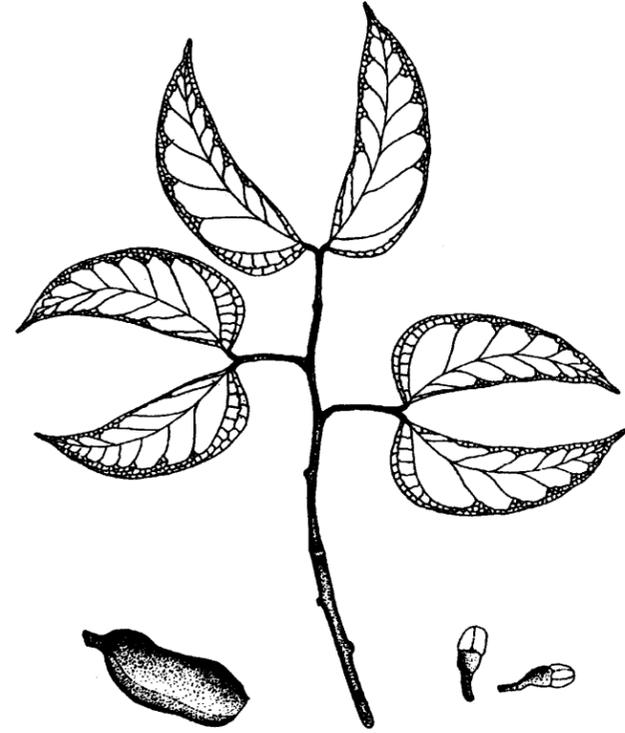
Inflamação, Gastrite, Problemas no útero e ovários, Coceira

5. Ipê-Roxo, Pau d'Arco (*Tabebuia impetiginosa* (Mart. ex. DC.) Standl.))

Inflamação, gastrite, problemas no útero e ovários: ferva 2 dedos de casca (20 g) em 1 litro de água por 15 a 20 minutos. Tome 2 dedos 2 vezes ao dia.

Coceira: coloque o chá da casca na parte afetada.



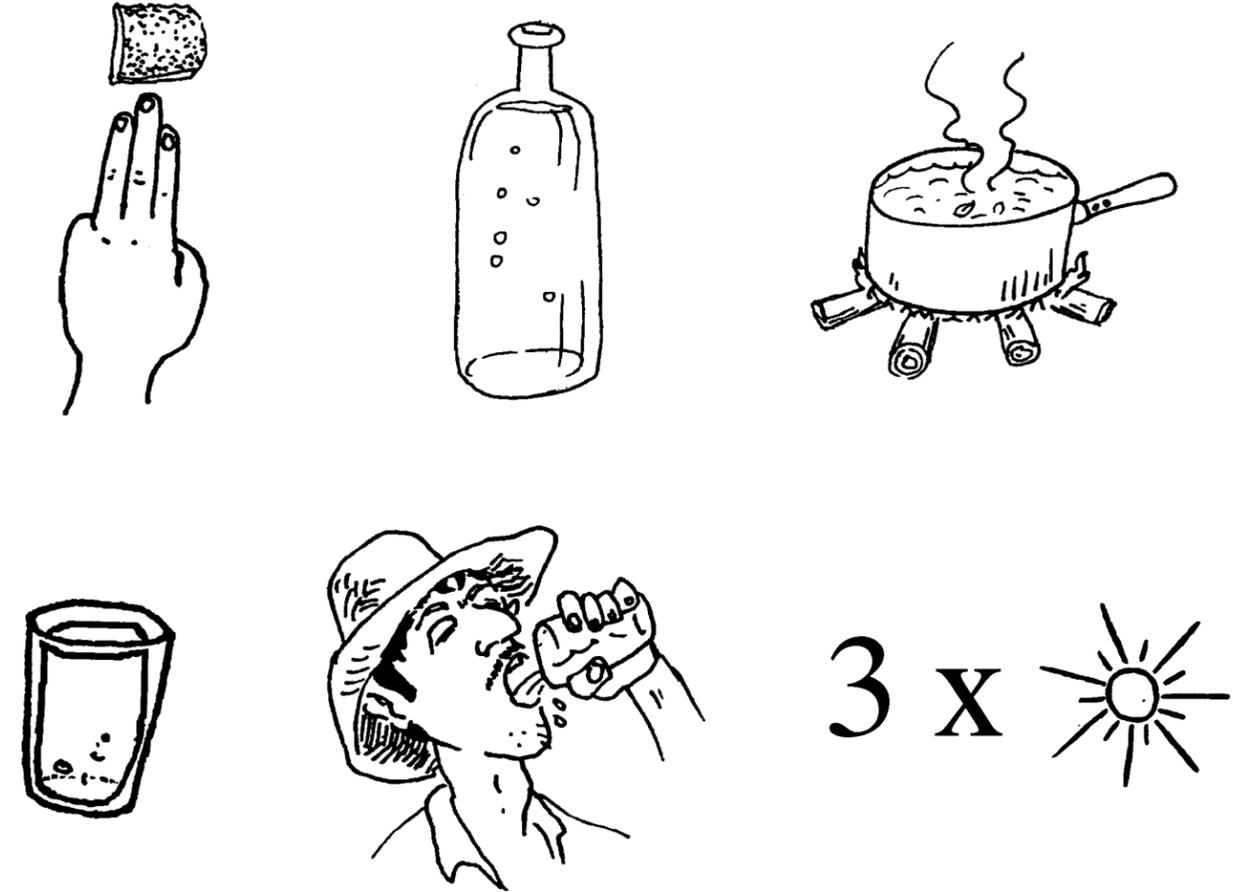


6. Jatobá (*Hymenoclea barbiloba* L.)

Ferva 3 dedos de casca (20 g) em 1 litro de água por 15 minutos. Tome 1 copo 3 vezes por dia. Se você preferir pode preparar um xarope com o chá de jatobá.



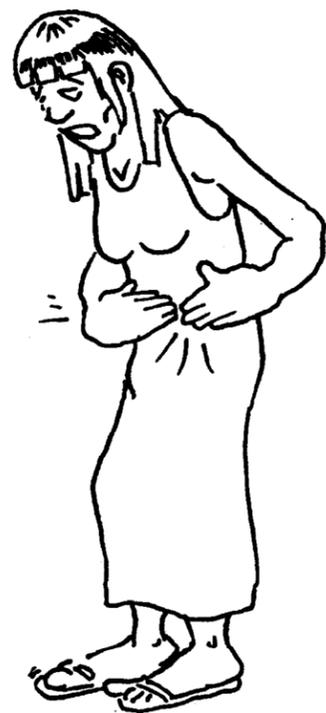
Gripe, Fortificante





7. Jurubeba (*Solanum paniculatum* L.)

Bata e corte 4 dedos (20 g) de raiz. Ferva a raiz de jurubeba em um 1 litro de água por 15 minutos. Tome meio copo do chá 2 vezes ao dia.



Fígado e Prisão de ventre



2 x ☀



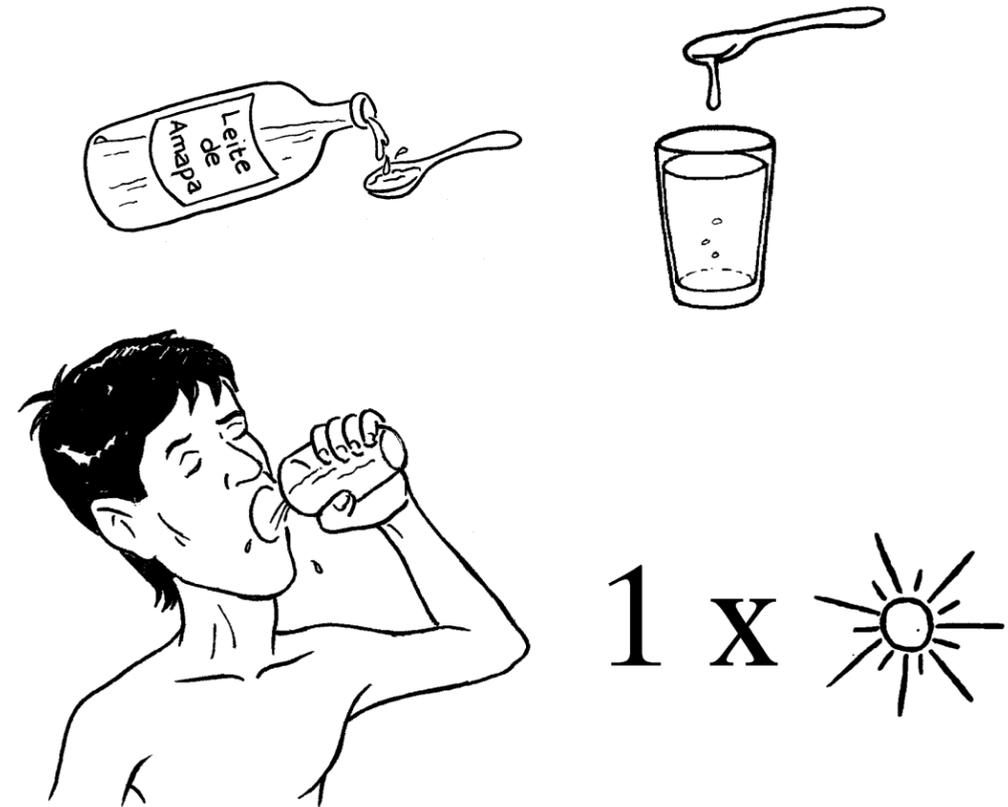
Nota: doenças graves como tuberculose e pneumonia precisam de tratamento médico



Doenças respiratórias, Bronquite, Asma, Pneumonia, Tuberculose pulmonar, Gastrite, Úlcera, Inflamações do útero, Fortificante

8. Leite de amapá amargoso (*Parahancornia fasciculata* (Poir.) Benoist))

Tomar 1 colher de sobremesa (5 ml) em 1 copo de água (250 ml) em jejum uma vez ao dia durante 30 dias. Algumas pessoas tomam amapá durante 90 dias para tratar doenças sérias do pulmão, como por exemplo, tuberculose.





Nota: Cuidado, extremamente tóxico em altas dosagens. O princípio ativo está mais concentrado nas partes como flores e frutos. As mulheres grávidas, pessoas idosas, crianças abaixo de 3 anos e pessoas com problemas do fígado ou rins não podem tomar mastruz. A concentração também pode variar de acordo com a época de colheita e a região.



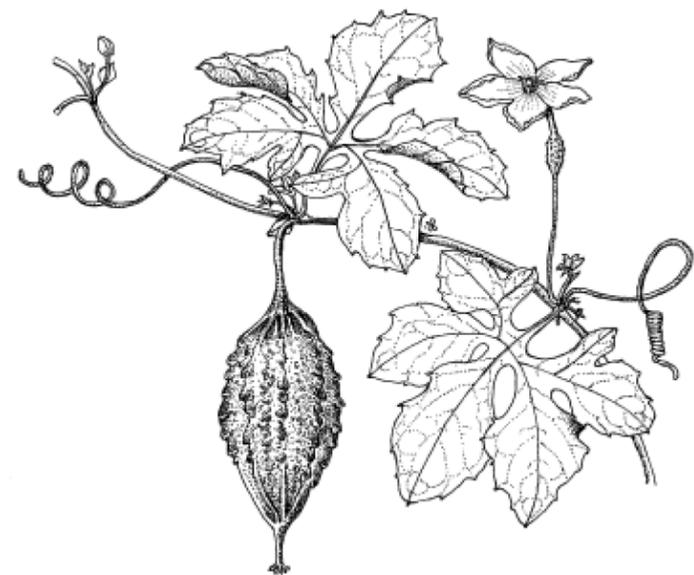
Vermes, Dor de estômago

9. Mastruz (*Chenopodium ambrosioides* L.)

Retire o sumo de 1 punhado de folhas (20 g). Misture com meio copo de água. Tome 2 dedos do chá 2 vezes por dia durante 3 dias. Tome a primeira dose em jejum.



Nota: Apenas uso externo, não ingerir.
A planta possui substâncias tóxicas.



Piolho, Feridas, Pano branco,
Sarna em cachorro

10. Melão de São Caetano (*Mormodica charantia*)

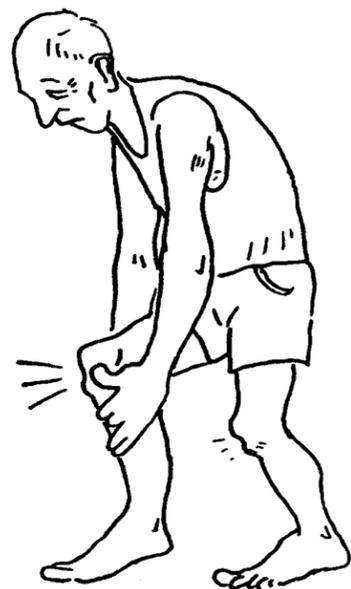
Piolho: soque 5 punhados de folhas (100 g) e misture com 1 copo de água. Tira o sumo e aplique nos cabelos como xampu. Amarre um pano na cabeça e deixe por 5 minutos (cuidado, pode queimar a pele se você deixar mais de 5 minutos). Em seguida, lave os cabelos com água.

Feridas, pano branco e sarna em cachorro: aplique o sumo das folhas na parte afetada. Você também pode misturar o sumo com álcool.





Nota: Cuidado, extremamente tóxico em altas dosagens.

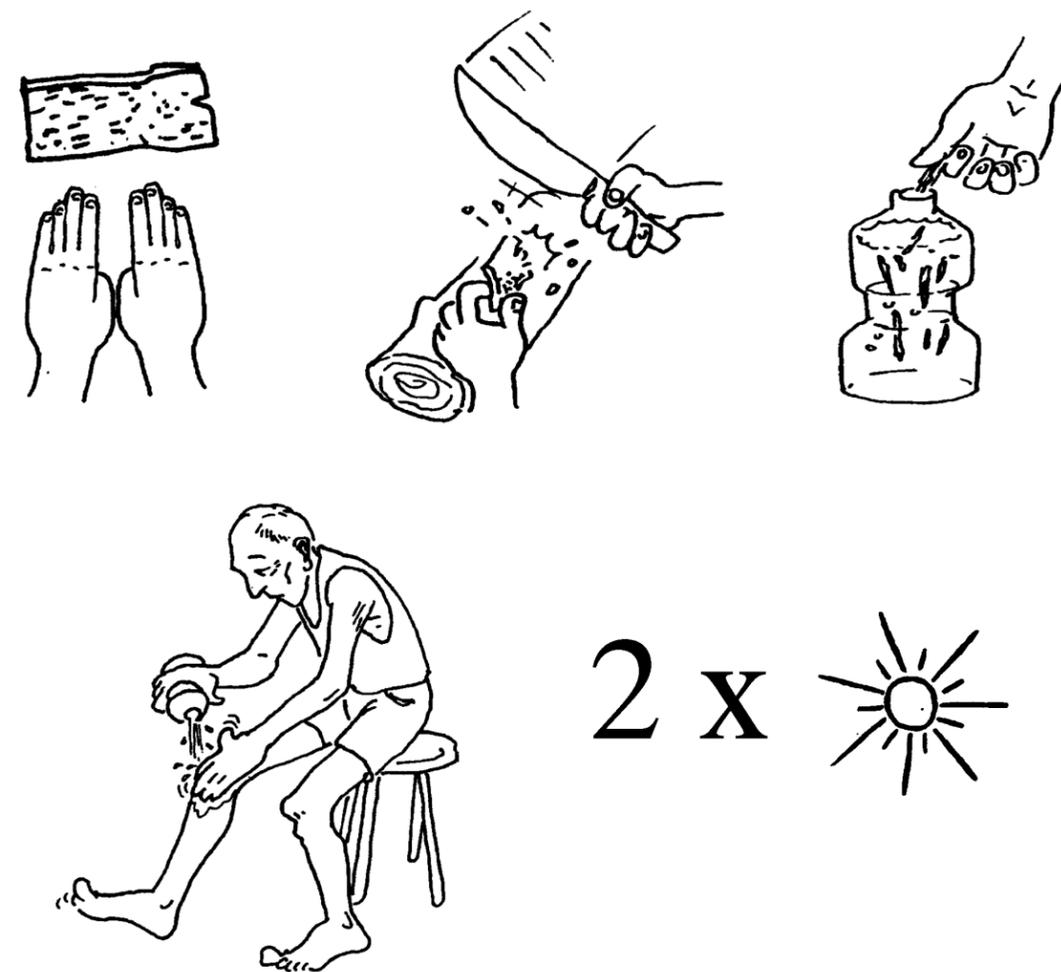


Reumatismo

11. Mururé (*Brosimum acutifolium* Huber)

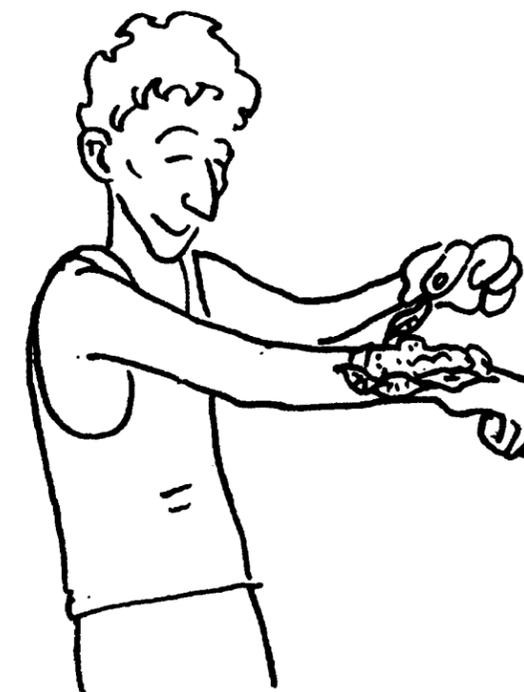
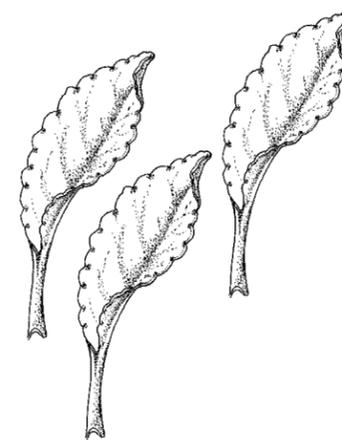
Tintura (**uso externo**): corte e bata 8 dedos de casca (100 g) e coloque os pedacinhos em 1 litro de álcool. Deixe descansar em local fresco e no escuro por 1 semana. Esfregar a mistura na parte afetada duas vezes. Você pode cobrir a área com um pano.

Alguns caçadores aplicam a seiva de mururé nas costas, as vezes com pimenta, para dar sorte na caçada.





Queimaduras, Inflamações,
Frieira, Erisipela,



12. Pirarucu ou Folha-da-fortuna (*Bryophyllum calycinum* Salisb.)

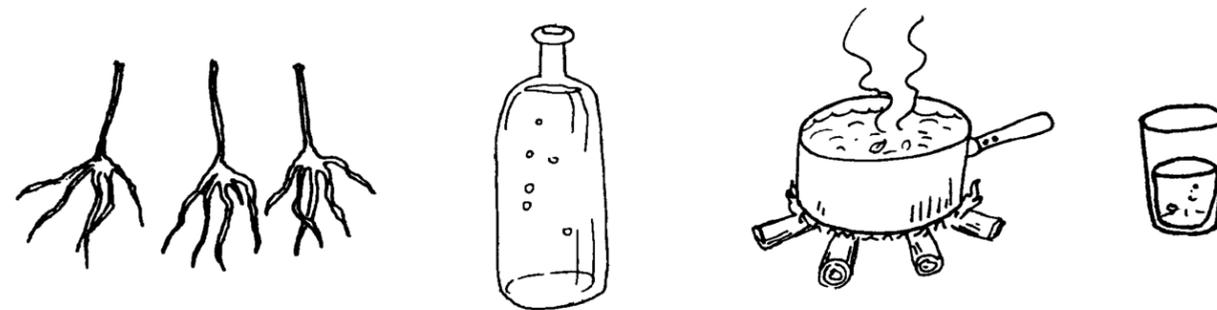
Queimaduras e problemas de pele: faça emplastro das folhas esmagadas e aplique sobre a área afetada. Troque o emplastro de manhã, de tarde e à noite. As folhas de pirarucu contêm bactericidas.



Diurético, Problemas urinários,
Pedras nos rins

13. Quebra-pedra branca (*Phyllanthus niruri* L.)

Ferva 3 raízes em 1 litro de água por 15 minutos. Tome meio copo do chá 3 vezes por dia. O chá de quebra-pedra branca é anti-inflamatório das vias urinárias. A infusão de 1 punhado de folhas e sementes aumenta a urina e a saída das pedras.



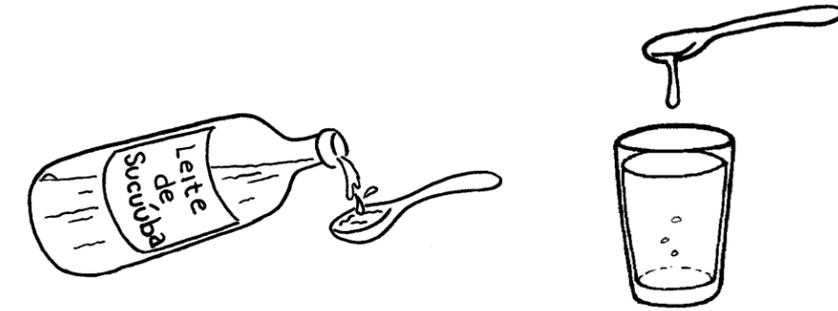
3 x ☀



Vermes, Gastrite

14. Sucúba (*Himatanthus sucuuba* (Spruce ex Müll. Arg.) Woodson)

Tomar 1 colher de sobremesa (5 ml) em 1 copo de água (250 ml) em jejum uma vez ao dia durante 30 dias.



1 x ☀

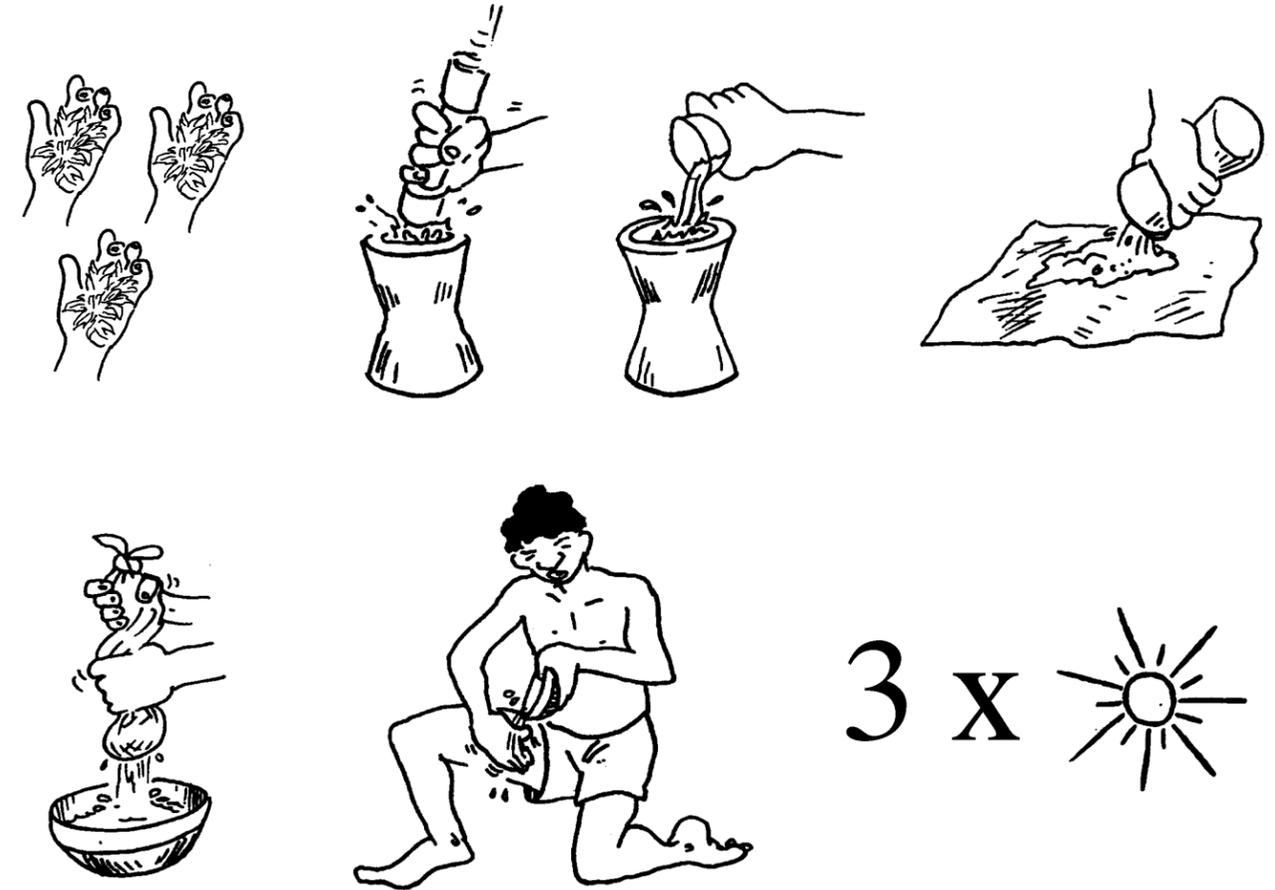


Problemas de pele, Coceiras,
Bronquite, Febre

15. Vassourinha (*Scoparia dulcis* L.)

Problemas de pele: retire o sumo de 3 punhadados de folhas (60 g), misture com um pouco de água ou álcool e coloque sobre as partes afetadas.

Bronquite e febre: ferva 1 punhado de folhas (20 g) em 1 litro de água por 10 minutos. Tome meio copo de chá 2 vezes por dia.



3 x ☀



Corrimento, Inflamações do útero, Anemia, Ferimentos

16. Verônica-da-terra firme (*Dalbergia subcymosa* Ducke) e Verônica-da-várzea (*Dalbergia monetaria* L.f)

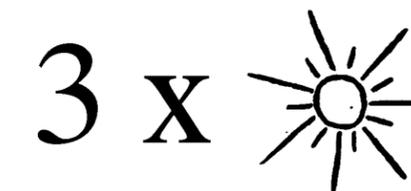
Lavagem: ferva um palmo e meio (100 a 150 g) de casca e entrecasca em 2 a 4 litros de água por 15 a 20 minutos. Deixe esfriar e coloque a infusão numa bacia. Em seguida, sente na bacia.

Tônico para anemia: soque ½ punhado (30 g) de casca e entrecasca em 1 litro de água e deixe descansar por 4 horas. Tome meio copo do chá 3 vezes por dia.

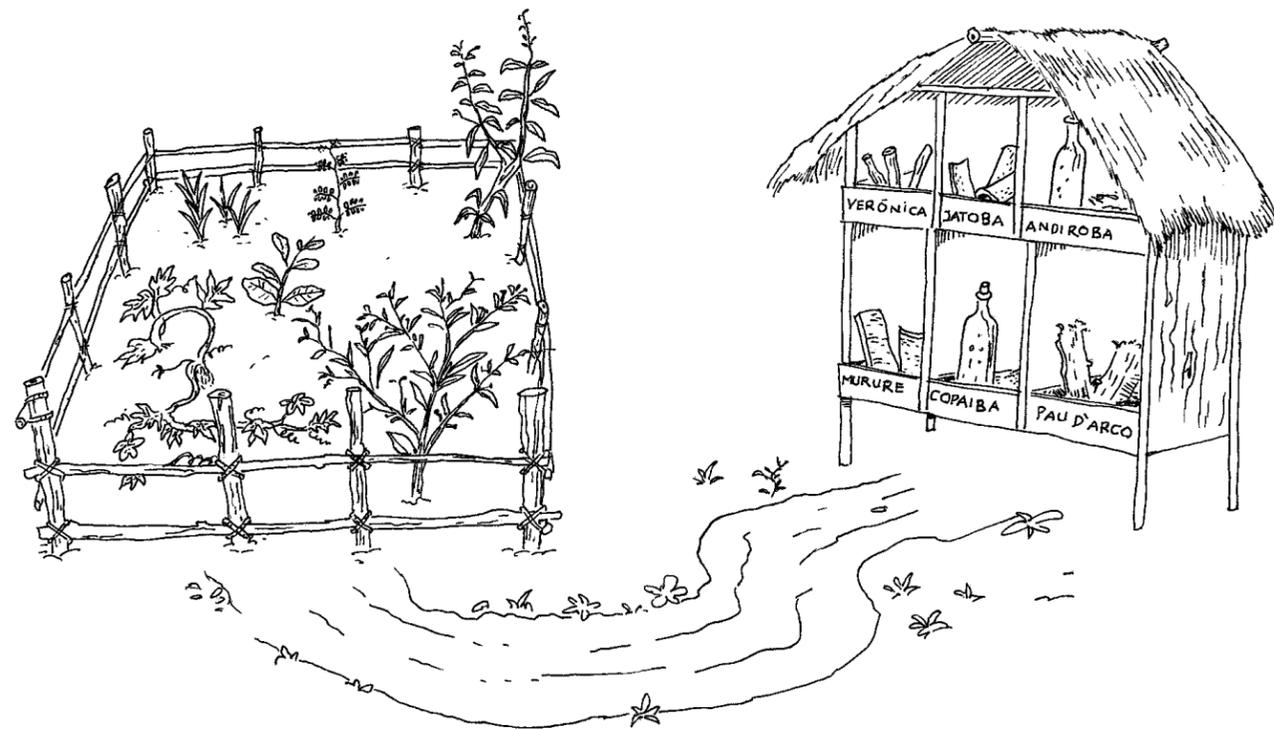
Mertiolate caseiro para ferimentos: coloque 2 punhados de entrecasca em 1 litro de álcool e deixe descansar em local fresco e escuro por 1 semana.



2 a 4 litros



A Farmácia Viva



Para tratar as doenças de uma maneira mais rápida e prática possível é bom ter uma farmácia pequena ou horta medicinal perto da casa. A farmácia ou horta pode incluir as plantas mais usadas para nutrição e saúde. É um bom lugar para as famílias, os vizinhos e a comunidade trocarem e repassarem conhecimento sobre plantas. O conhecimento sobre as plantas é tão valioso como as próprias plantas. Vamos conservar e proteger os dois.

BIBLIOGRAFIA

ALBUQUERQUE, J.M. **Plantas Tóxicas no Jardim e no Campo**. Belém: FCAP, 1980.

ALBUQUERQUE, J.M. **Plantas Medicinais de Uso Popular**. Brasília: Abeas, Programa Agricultura nos Trópicos, 6. 1989.

BALBACH, A. **A flora nacional na medicina doméstica**. *Edificação do Lar 1 & 2*. 4ª edição, São Paulo. 1969.

BERG, M. E. VAN DEN. **Plantas Medicinais da Amazônia: Contribuição do seu Conhecimento Sistemático**. Belém: CNPq/Cpatu. 1982.

CASTNER, J.L.; TIMME, S.L & DUKE, J.A. **A Field Guide to Medicinal and Useful Plants of the Upper Amazon**. Gainesville: Feline press. 1998.

COINTE, P. le. **Amazônia Brasileira. III - Árvores e Plantas Úteis**. 2ª edição. São Paulo: Editora Nacional. 1947.

CORRÊA, M.P. **Dicionário de Plantas Úteis do Brasil e das Exóticas Cultivadas**. Vol.6. Rio de Janeiro: MA-IBDF. 1926-1969.

CURTO, A. Lo.; PORTO, B & ALBUQUERQUE, J.M. **Como Preparar Remédios com Plantas Medicinais da Amazônia**. Itália, 1994.

DINIZ, M.F.F.M; OLIVEIRA, R.A.G.; MEDEIROS, A.C.D. & MALTA JALTA JÚNICE, A. **Momento Fitoterápico - As Plantas como Alternativa Terapêutica: Conhecimentos Populares e Científicos**. João Pessoa: Editora Universitária - UFPB. 1997.

DUKE, J.A.; VASQUEZ, R. **Amazonian Ethnobotanical Dictionary**. Boca Raton: CRC. 215 p. 1994.

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL. **Remédios Caseiros**. Brasília: Embrater. 1984.

GALUPPO, S.C. **Valorização do Piquiá (*Caryocar villosum*) e Amapá-doce (*Brosimum parinarioides*) para a Comunidade de piquiatuba: Flora do Tapajós**. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal Rural da Amazônia. Belém. 2004.

GERMOSÉN-ROBINEAU, L. (Ed). **Farmacopea Vegetal Caribeña**. Santo Domingo: Editora Émile Désormeaux. 1996.

GRENARD, P.; MORETTI, C. & JACQUEMIN, H. **Pharmacopees Traditionnelles en guyane Créoles, Palikur, Wayãpi, Orstom, Paris. 569 p. 1987**.

HOEHNE, R.C. **Plantas e Substâncias Vegetais Tóxicas e Medicinais**. São Paulo: Rio Graphicars. 1939.

IEPA (Instituto de Pesquisas Científicas e Tecnológicas do Estado do Amapá). **Farmácia da Terra: Plantas Medicinais e Alimentícias**. 136 p. 2000.

LORENZI, H, ABREU MATOS, J. 2002. **Plantas Medicinais no Brasil: Nativas e Exóticas Cultivadas**. Nova Odessa, São Paulo: Instituto Plantarum. 512 p.

MABBERLEY, D.J. **THE PLANT BOOK**. New York: University of Cambridge. 1987.

OLIVEIRA, R.A. G. & SILVA, M.S.H. **Plantas Medicinais na Atenção Primária à Saúde**. João Pessoa: Editora Universitária – UFPB. 1994.

PICANÇA, F. **A cura pela sabedoria indígena: plantas que servem para fazer remédios**. *Jornal Mensageiro*, Suyá. 1986.

RODRIGUES, R.M. **A Flora Amazônica**. Belém: Cejup. 1989.

SECRETARIA DE ESTADO DE INDÚSTRIA, COMÉRCIO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA. **Flora Regional na Medicina Caseira. Porto Velho**. 1986.

SOUZA, R. & CORRÊA, A. F. **Receituário de Ervas Medicinais**. Macapá: Aster. 1989.

SURITA, R. *et al.* **Como Montar uma Farmácia Caseira**. São Leopoldo: Centro de Apoio ao Pequeno Agricultor – UFPEL. 1991

VIERA, L.S. **Manual da Medicina Popular: a Fitoterapia da Amazônia**. Belém: FCAP. 1991.

WERNER, D., THUMAN, C. and MAXWELL, J. **Onde Não Há Médico**. Hesperian Society. CA, USA. 1999.

APÊNDICE

Anemia	verônica, açai, quina
Asma	algodoeiro, urucum
Baque	andiroba
Bronquite	imbaúba-branca, vassourinha, urucum, algodoeiro, bananeira, jatobá
Coceira	ipê-roxo, vassourinha, algodoeiro
Conjuntivite (dor nos olhos)	gapuí, pirarucu, urucum
Corrimento	verônica, cajueiro
Diarréia	imbaúba branca, mastruz, alho, cajueiro, açai, jatobá
Diurético	quebra-pedra branca, mastruz
Doenças da pele	melão-de-são caetano, pirarucu, vassourinha, algodoeiro, jatobá
Dor de estômago	imbaúba branca, mastruz, alho, urucum
Erisipela	melão-de-são caetano, pirarucu, algodoeiro
Eczemas	melão-de-são caetano, pirarucu, bananeira
Febre	vassourinha, alho, quina, copaíba
Ferimento	andiroba, copaíba
Fígado	jurubeba, quina
Fortificante	jatobá, mururé, alho, limão, bananeira, açai
Garganta	copaíba, andiroba, caju, urucum
Gastrite	ipê-roxo
Gripe	jatobá, alho, limão
Hemorragia	algodoeiro, açai, bananeira, cajueiro
Inflamação	ipê-roxo, pirarucu, cajueiro
Inflamação do útero	ipê-roxo, verônica
Machucado	andiroba, algodoeiro
Malária	quina, alho, açai, algodoeiro, vassourinha, bananeira, andiroba, melão-de-

Pano branco

Picadas

Prisão-de-ventre

Pressão alta

Problemas urinários

Queimadura

Reumatismo

Sarna em cachorro

Tosse

Vermes

são caetano, quebra-pedra branca

melão-de-são caetano, algodoeiro

algodoeiro

jurubeba, bananeira, urucum, jatobá

alho

quebra-pedra branca

pirarucu, algodoeiro

andiroba, alho, limão, mumuré, copaíba

melão-de-são caetano

copaíba, imbaúba-branca, bananeira, cajueiro, urucum

alho, mastruz, açai

PEOPLE & PLANTS

