

A IMPORTÂNCIA DO USO DAS PLANTAS MEDICINAIS E ESCALDA PÉS PARA A PREVENÇÃO E A CURA NATURAL

THE IMPORTANCE OF THE USE OF MEDICINAL PLANTS AND SCALING FEET FOR PREVENTION AND THE NATURAL HEALING

LA IMPORTANCIA DEL USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y ESCALDA PIES PARA LA PREVENCIÓN Y LA CURA NATURAL

FEITOSA, Isaíra Maria Rodrigues¹

RESUMO

O presente artigo tem por objetivo discutir a importância do uso das plantas medicinais e escalda pés para a prevenção e a cura natural, demonstrando que a ideia do cultivo e o uso de plantas medicinais teve o seu início no ano de 2005 na Penitenciária Regional “Dom Abel Alonso Núñez” de Bom Jesus, Estado do Piauí tendo os detentos daquela unidade prisional iniciado o plantio das ervas medicinais para o uso preventivo e cura de doenças que acometiam aquela população prisional.

Palavras-chave: Plantas Medicinais; Escalda Pés; Importância; Prevenção; Cura Natural.

ABSTRACT

The objective of this article is to discuss the importance of the use of medicinal plants and scales feet for prevention and natural healing, demonstrating that the idea of cultivation and the use of medicinal plants began in 2005 at the Regional Penitentiary “Dom Abel Alonso Núñez” de Bom Jesus, State of Piauí, and the detainees of that prison began the planting of medicinal herbs for the preventive use and cure of diseases that afflicted that prison population.

Keywords: Medicinal Plants, Scale-Feet, Importance, Prevention, Natural Healing.

RESUMEN

El presente artículo tiene por objetivo discutir la importancia del uso de las plantas medicinales y escalda pies para la prevención y la cura natural, demostrando que la idea del cultivo y el uso de plantas medicinales tuvo su inicio en el año 2005 en la Penitenciaría Regional “Dom Abel Alonso Núñez” de Bom Jesus, Estado de Piauí, teniendo los detenidos de aquella unidad prisión inició la plantación de las hierbas medicinales para el uso preventivo y cura de enfermedades que acometieron aquella población prisional.

Palabras clave: Plantas Medicinales, Escalda Pies, Importancia, Prevención, Cura Natural.

¹Pedagoga pela Universidade Estadual do Piauí, especialista em educação do campo e da prisão pela Universidade Federal do Piauí e coordenadora de saúde da Penitenciária Regional de Bom Jesus Dom Abel Alonso Núñez desde o ano de 2006. E-mail: sararf2008@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

O cultivo e o uso de plantas medicinais, in natura, nasceu em 2005 na Penitenciária Regional de Bom Jesus “Dom Abel Alonso Núñez” copiando o modelo de cultivo das hortas e havendo a necessidade pelas condições financeiras e escassez de medicamentos para tratar dos detentos se buscou a alternativa da implementação do plantio de plantas medicinais pelos detentos nas áreas ociosas e internas da unidade prisional de Bom Jesus.

O uso de plantas medicinais é uma pratica realizada desde os primórdios, e que hoje vem sendo uma grande aliada para a medicina moderna. Em função disso iniciou-se o cultivo e o uso das plantas medicinais, in natura, em forma de chás, como alternativa de viabilizar acesso aos medicamentos naturais a grupos privados de liberdade, em função da carência de fármaco sintéticos, disponíveis no mercado convencional. O trabalho foi desenvolvido visando não só a melhoria da saúde física dos detentos, mas também da saúde mental, uma vez que o trabalho laboral voltado para o cultivo agrícola, notadamente tem contribuído para a ressocialização dos detentos da unidade prisional de Bom Jesus, Estado do Piauí. A Secretaria Municipal de Saúde de Bom Jesus copiou a ideia do uso das plantas medicinais no modelo antigo da Penitenciária Regional de Bom Jesus, a produção das plantas pelos detentos é levada para a Farmácia Básica Municipal, favorecendo a população bonjesuense.



Hortas na Penitenciária Regional de Bom Jesus PI



Exposição das plantas medicinais e da produção de medicamentos naturais em evento na Penitenciária Regional de Bom Jesus PI

2 DESENVOLVIMENTO



2.1 Agrião

Verdura de sabor ligeiramente amargo e bem popular na mesa brasileira. O agrião é um excelente anti-inflamatório das vias respiratórias, muito indicado nas bronquites crônicas. Ele também age contra um mal bem moderno: a nicotina - ainda que, claro, nenhuma planta apague de vez os seus estragos.

Nome científico: *Nasturtium officinale*

Nomes populares: Agrião d'água, agrião-aquático, agrião-do-rio

Fins medicinais: Diurético, anti-inflamatório, pode ser usado para tratar aftas, gengivites, acne e eczemas, ajuda melhorar a digestão e tratar a tosse.

Como usar: A simples digestão do agrião libera substâncias expectorantes que ajudam a limpar as vias respiratórias. Pode ser consumido em saladas, batido em sucos ou tomado em chás (1 colher de sopa de folhas secas para uma xícara de chá de água fervente, três vezes ao dia).

Atenção! Por ser abortiva, a infusão de agrião não deve ser consumida por grávidas. Além disso, o excesso costuma irritar a mucosa do estômago e as vias urinárias. Não deve ser ingerido por quem tem úlceras e doenças renais inflamatórias.



2.2 Alfazema

Desde a Antiguidade, a planta era usada em banhos de imersão de gregos e romanos. Isso provavelmente porque suas flores têm um delicado aroma calmante. Seu óleo essencial carrega mais de 150 compostos que respondem por seus bons efeitos, que vão desde o combate à insônia até falta de apetite. Hoje sabe-se que a alfazema também é eficaz contra cistite, inflamação na bexiga comum em mulheres.

Nome científico: *Lavandula spp*

Nomes populares: Lavanda, lavândula

Fins medicinais: Suas folhas são usadas em remédios contra conjuntivite e as flores funcionam contra tosse, bronquite, queimaduras e enxaqueca.

Como usar: Misture 100 mililitros de óleo de amêndoa com 40 gotas de essência de alfazema. Use esse óleo para massagear o corpo - uma boa ideia é aplicá-lo antes de dormir.

Atenção! Em excesso, o chá de alfazema irrita bastante o estômago. E há pessoas com alergia ao seu óleo essencial. Mais: a planta não deve ser confundida com a alfazema-do-brasil ou erva-santa.



2.3 Alecrim

Na Grécia antiga, ele era erva para toda obra -- de cosméticos a incensos, passando por enfeite de coroas. Rico em óleos essenciais como limoneno e cânfora, hoje seu uso medicinal mais comum é em compressas para aliviar contusões e hematomas. Diminui as dores provocadas por doenças reumáticas e articulares.

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Nomes populares: Alecrim, alecrim-da-horta, alecrim-de-cheiro, rosmarino, erva-da-graça, libanotis.

Fins medicinais: Há indícios de que seus princípios ativos combateriam enxaquecas, para lapsos de memória e baixa de imunidade, diminui dores reumáticas e articulares.

Como usar: Dilua 1 colher de café de óleo essencial de alecrim em 1 xícara de azeite de oliva. Esfregue, então, o óleo na região dolorida com massagens suaves.

Atenção! Em pessoas sensíveis, pode irritar a pele quando usado topicamente. Seu óleo jamais deve ser engolido e, em altas dosagens, é abortivo. Quem é epilético não pode usar a erva, principalmente no difusor.



2.4 Babosa

A famosa Aloe vera entra na composição de vários xampus e cremes feitos com a polpa branca de suas folhas. Tudo graças a uma dupla de princípios ativos, aloferon e antraquinona. Enquanto o primeiro age na multiplicação celular e acelera a cicatrização, o outro funciona como antisséptico. Em alguns casos, é justamente essa propriedade que evita a queda de cabelos. Ela também ajuda na cicatrização de feridas.

Nome científico: Aloe vera

Nomes populares: Babosa

Fins medicinais: A babosa também tem sido usada no combate à caspa, aos piolhos e às lêndeas. Há testes sobre seus efeitos no tratamento de inflamações e queimaduras.

Como usar: Esfregue folhas de babosa cozidas no couro cabeludo. Deixe agir durante 15 minutos e enxágue. Outra opção é cortar as folhas pela base deixando escoar o sumo gosmento. Passe-o então nos fios. E saiba: ele dura apenas 2 dias na geladeira.

Atenção! A babosa nunca deve ser ingerida. Ela tem resinas que irritam o estômago e o intestino, podendo causar cólicas, hemorragias e nefrites. Além disso, parece ser tóxica ao fígado.



2.5 Boldo-do-chile

A boldina, principal componente da planta, estimula a secreção de bile, substância produzida pelo fígado que age na quebra das gorduras. Por isso a erva melhora a digestão e, indiretamente, as funções hepáticas. No entanto, suas folhas não podem ser aquecidas por muito tempo. Se a ideia é dar uma força à digestão, prefira batê-las com um copo de água e beber na mesma hora. Curiosidade: no Chile, o fruto dessa espécie também é consumido como alimento. E, por aqui, tome cuidado: não confunda a espécie com uma versão bem brasileira e facilmente encontrada em hortas e jardins, o chamado falso-boldo (*Plectranthus barbatus*).

Nome científico: *Peumus boldus*

Nomes populares: Boldo-do-chile, Boldo-verdadeiro

Fins medicinais: O boldo-do-chile também age como anti-inflamatório inibindo a síntese de prostaglandinas, substâncias envolvidas no processo de uma inflamação.

Como usar: Para prevenir pedras na vesícula coloque em 1 xícara de água fervente, ponha 1 colher de sobremesa de folhas picadas. Abafe por 10 minutos e beba sem perder tempo.

Atenção! Nada de usar o boldo-do-chile a torto e a direito. Tome somente em casos isolados de mal-estar porque o excesso, em vez de fazer bem, causa intoxicação hepática. A planta também está vetada a grávidas e pessoas com asma, distúrbios renais e problemas do fígado.



2.6 Camomila

Uma das plantas mais usadas popularmente, ela tem presença garantida na grande maioria das chaleiras. Tanto que é um dos chás considerados mais seguros. A erva é muito usada para acalmar cólicas e como anti-inflamatória, graças ao camazuleno, óleo essencial com propriedades anti-inflamatórias. Suas flores são lotadas de substâncias emolientes, que ajudam a manter a hidratação da pele. Por isso a camomila é muito usada na indústria de cosméticos em sabonetes, colônias e xampus.

Nome científico: *Matricaria chamomilla*

Nomes populares: Camomila-vulgar, camomila-comum

Fins medicinais: É usada com tônico digestivo, facilita a eliminação de gases e estimula o apetite. A infusão concentrada pode ser usada em bochechos para tratar inflamação das gengivas. Também alivia dores musculares, na coluna e ciáticas.

Como usar: Para aliviar irritações de pele use 6 colheres de sopa de flores frescas de camomila para preparar uma infusão com 1 litro de água. Aplique o líquido em compressas sobre a área afetada.

Atenção! Algumas pessoas têm alergia à erva. E o excesso sempre pode causar mal-estar, enjoo e vômitos. Deve ser evitada por grávidas e por quem estiver tomando remédios anticoagulantes.



2.7 Capim-limão

Na culinária tailandesa, essa erva de origem asiática aparece como condimento. Mas na América do Sul é uma das plantas mais usadas na medicina popular, tanto como analgésico quanto para tratar problemas gastrointestinais. Ela ainda é ingerida como um sedativo bem leve. O capim-limão também é conhecido como falsa erva-cidreira: apesar de serem duas plantas de aparência bem diferente, acabam sendo confundidas, talvez por causa do forte cheiro cítrico de ambas.

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Nomes populares: Capim-catinga, capim-cheiroso, capim-cidreira, campim-de-cheiro, sidró, vervena

Fins medicinais: O chá de capim-limão também é indicado para ajudar no trabalho estomacal, para expulsar gases, além de ser ligeiramente analgésico e antirreumático.

Como usar: Para diminuir a ansiedade, coloque em 1 xícara de chá de água fervente, coloque 1 colher de sopa de folhas frescas picadas. Se quiser, acrescente gotas de limão e adoce com mel.

Atenção! Em geral é seguro, mas não deve ser usado na gravidez nem para dores abdominais de causa desconhecida.



2.8 Coentro

Esse tempero que empresta seu sabor forte a comidas tipicamente nordestinas, como o vatapá, foi trazido da África pelos escravos. Depois se tornou popular em todo o país, principalmente na Bahia. Mas, ao mesmo tempo que serve para condimentar pratos da nossa culinária, alguns nem tão leves, ele facilita a digestão e alivia cólicas estomacais. Tudo graças às suas mucilagens, substâncias capazes de proteger a mucosa do estômago e do intestino.

Nome científico: *Coriandrum sativum*

Nomes populares: Não Há registros

Fins medicinais: O coentro é apontado como um remédio contra a ansiedade.

Como usar: Para combater gases e cólicas faça uma tintura com 1 colher de sopa de sementes de coentro secas em 1 xícara de chá de álcool de cereais a 60%, que pode ser encontrado em farmácias. Deixe macerar por 5 dias e coe a mistura. Dilua 20 gotas em 1 copo de água e beba.

Atenção! As folhas usadas como tempero são tóxicas se consumidas em grandes quantidades - o que seria necessário para obter um efeito medicinal. Por isso, para aliviar problemas digestivos, recomenda-se as sementes.



2.9 Erva-cidreira

Também chamada de melissa, esta é uma daquelas ervas que merecem atenção redobrada na hora da compra. Além de ser muito confundida o capim-limão ou com a melissa-bastarda, ela é conhecida popularmente por nomes muito diferentes. Seu chá é ótimo para combater cólicas e gases. Ele também ajuda a relaxar naqueles dias mais tensos, graças ao efeito calmante de seus óleos essenciais.

Nome científico: *Melissa officinalis*

Nomes populares: Melissa, chá-da-França, cidrilha, citronela, erva-cidreira-europeia, cidreira-verdadeira, salva-do-brasil

Fins medicinais: Também é analgésico e antiespasmódico, além de funcionar topicamente (em extrato) contra herpes labial.

Como usar: Para tratar dores de cabeça e cólicas intestinais, coloque m 1 xícara de chá, coloque 1 colher de sobremesa de folhas e ramos frescos. Adicione água fervente. Abafe, espere amornar e coe. Tome uma xícara de manhã e outra à noite.



2.10 Erva-doce

Conhecida desde os tempos dos antigos egípcios, seu sabor está presente em alimentos, licores, balas, sabonetes e cremes. Mas além de emprestar seu perfume a guloseimas e cosméticos, ela é um bom remédio contra gases e evita contrações dolorosas do estômago e intestino, as populares cólicas. Isso porque é rica em óleos essenciais que agem na musculatura abdominal. Suas sementes são facilmente encontradas nos supermercados.

Nome científico: *Pimpinella anisum*

Nomes populares: Anis, semente-de-anis, cuminho doce

Fins medicinais: Age contra cólicas infantis, gastrite nervosa, enxaquecas (especialmente as provocadas por problemas digestivos). Também é indicada como purificador do hálito.

Como usar: Para aliviar enjoos coloque 3 colheres de sopa da semente em 1 garrafa de vinho branco. Deixe descansar por dez dias e coe. Tome um cálice antes das principais refeições.

Atenção! O uso não tem contraindicações desde que seja nas doses indicadas. Em altas dosagens, o óleo essencial pode provocar efeitos tóxicos. Grávidas não devem usá-lo.



2.11 Eucalipto

Ninguém discute que ele dá um verdadeiro respiro aos pulmões. O eucalipto tem componentes como o eucaliptol e o citronelol que deixam as secreções mais fluidas e fáceis de serem eliminadas. Seus taninos, por sua vez, reduzem a quantidade de muco. O eucaliptol também dilata os brônquios, facilitando a saída do catarro. Por tudo isso, as folhas dessa árvore perfumada servem de alívio para quem sofre de problemas respiratórios, como asma e bronquite. A inalação dos vapores da planta interfere nos vasos das mucosas do nariz, melhorando a respiração. E o óleo essencial parece barrar a reprodução da bactéria causadora de tuberculose.

Nome científico: *Eucalyptus globulus*

Nomes populares: Gomeiro-azul, mogno-branco, árvore-da-febre

Fins medicinais: O chá é usado para abaixar a febre e combater dores de ciática e gota. Também alivia dores do reumatismo e estimula as defesas. A planta serve como antisséptico e repelente de insetos.

Como usar: Para sinusite (inalação), jogue 1 litro de água fervente sobre 6 ou 8 folhas de eucalipto. Aspire o vapor 2 vezes ao dia.

Atenção! Nos casos de asma seca, pode ter efeito contrário, irritando mais e piorando o quadro alérgico. Em excesso, pode causar sonolência, vômitos, transtornos respiratórios e até perda de consciência. Grávidas, quem tem doenças inflamatórias ou hepáticas graves não podem usar. Crianças não devem fazer inalação nem usar o óleo essencial. A planta também interage com vários remédios, como antidiabéticos e drogas metabolizadas pelo fígado.



2.12 Malva

Na Itália renascentista era considerada um antídoto contra todos os males. Ela possui propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas que são muito eficazes no tratamento de problemas da região bucal. Suas folhas combatem inflamações graças às mucilagens e à antocianina, compostos com propriedades antissépticas. Também são ricas em camazuleno, um anti-inflamatório, e por isso seu chá é indicado para úlceras gástricas. Há muitos cremes dentais vendidos em farmácias e supermercados que têm a planta em sua composição.

Nome científico: *Malva silvestris*

Nomes populares: Malva-grande, malva-azul, malva-de-botica, malva-silvestre

Fins medicinais: É usada em compressas para problemas de pele, sendo um bom hidratante, além de compostos com propriedades antissépticas.

Como usar: Para tratar lesões na boca prepare uma infusão com 1 colher de sopa da erva fresca para 1 xícara de chá de água. Faça um gargarejo com o líquido. O mesmo chá pode ser ingerido para tratar infecções intestinais.

Atenção! Por falta de estudos, é prudente evitar seu uso durante a gravidez e por períodos prolongados.



2.13 Pimenta

A pimenta-do-reino (*Piper nigrum*), originária da Índia, foi uma das especiarias que os europeus buscavam quando, em vez de chegar ao Oriente, desembarcaram na América. Por aqui, em lugar dela, se depararam com outras espécies ardidas do gênero *Capsicum*, que também ganharam o nome de pimenta. No Brasil, uma das mais comuns é a dedo-de-moça. Quem responde pelo ardor é uma substância chamada de capsaicina. E esse sabor picante tem várias virtudes: facilita a digestão, alivia dores e alguns estudos sugerem até que acelera o metabolismo, dando uma mãozinha a quem quer perder peso.

Nome científico: *Capsicum* spp

Nomes populares: Pimenta, piri-piri, malagueta, dedo-de-moça, cumari

Fins medicinais: É usada para acelerar o metabolismo e ajuda emagrecer

Como usar: Para melhorar a digestão consuma com frequência e em doses bem moderadas (até 5 gramas diárias), ela estimula as funções do estômago.

Atenção! Vale o bom senso: tem gente que é muito sensível ao ardido da pimenta. Quem sofre de úlcera e gastrite, portanto, precisa evitá-la. Há quem diga que o uso excessivo provocaria hemorroidas.



2.14 Hortelã-pimenta

Conta um mito grego que a ninfa Minthe foi transformada em planta quando seu romance com o Deus Plutão foi descoberto pela esposa traída. O amante não pode desfazer o encanto e, desconsolado, lhe deixou o aroma de presente. Picante e perfumada, essa erva muito usada como tempero tem duas virtudes principais: alivia cólicas digestivas e reduz inflamações nos brônquios. O mentol, um de seus componentes, destrói bolhas de gases e é capaz de dilatar brônquios - o que explica o alívio nas congestões nasais. Essa hortelã tem ainda flavonoides, substâncias estimulantes da vesícula biliar, e princípios amargos que melhoram o trabalho do estômago.

Nome científico: *Mentha piperita*

Nomes populares: Hortelã, hortelã-de-bala, hortelã-da-folha-miúda, menta-inglesa, hortelã-pimenta, hortelã-das-cozinhas

Fins medicinais: Também é usada para combater fadiga, problemas no fígado, gases e auxilia a digestão.

Como usar: Para ajudar na digestão faça um suco misturando 1 colher de chá rasa da erva em 1 copo de suco de laranja ou de abacaxi. Bata tudo no liquidificador ou faça um chá despejando 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de sopa de folhas de hortelã-pimenta. Daí, abafe por 10 minutos ecoe. Atenção: nunca ferva a água junto com a planta, pois isso faz seu óleo essencial evaporar.

Atenção! Exagerar na dose aumenta a acidez estomacal. A hortelã-pimenta é considerada totalmente contraindicada para bebês, grávidas e mulheres que amamentam.



2.15 Chambá

Originária das ilhas do Caribe, a chambá (*Justicia pectoralis*) é um vegetal com excelentes propriedades medicinais, sobretudo para o tratamento de inflamações e problemas respiratórios. É classificada como uma planta herbácea e sua estrutura é composta por pequenas flores brancas ou róseas. Uma espécie de chambá pode alcançar até 50 centímetros de altura. Característica predominante desse vegetal é a presença de cumarina em suas folhas e caule, uma substância anticoagulante alucinógena DMT. Na região de origem, a chambá é bastante utilizada no preparo de medicamentos com a finalidade de tratar transtornos pulmonares, bronquite, tosse, gripe, náuseas, febre, entre outros semelhantes.

Conhecendo as propriedades medicinais:

- Adstringente
- Analgésica
- Antibacteriana
- Anti-inflamatória
- Afrodisíaca
- Antirreumática
- Cicatrizante
- Anti-hemorrágica das vias urinárias
- Expectorante
- Broncodilatadora
- Sedativa
- Tranquilizante

Febrífuga

Relaxante da musculatura lisa

Sugestão de uso

Afecção nervosa, dermatite, cortes, ferimentos, afta, transtornos no fígado, gota, gastralgia, problemas respiratórios e insônia são os problemas mais indicados para serem tratados com chambá.

Receita do chá de chambá

Deve-se colocar em uma xícara das de chá com água mineral uma porção da parte aérea do chambá e levar ao fogo para que o líquido seja fervido. Assim que a mistura estiver com um forte aroma, a fervura deve ser interrompida. Em seguida, deve-se tampar o recipiente e deixar descansar até que o líquido fique morno. Antes de tomar é importante coar.

Utilização: O chá de chambá deve ser ingerido, no caso de adultos, em três xícaras das de chá ao dia. Já para crianças a dose deve ser a metade da recomendada para adultos.

Contraindicação: Não há registros de nenhuma contraindicação quanto ao chá dessa planta. Entretanto, doses em excesso devem ser evitadas por precaução.

Fórmula do xarope de chambá.

Adicione em uma panela duas xícaras das de chá de açúcar e outra com água mineral. A mistura deve ser levada ao fogo em temperatura baixa até que ganhe consistência grossa. Em seguida, duas xícaras de chá da parte aérea triturada da chambá deve ser acrescentada e mexida durante cinco minutos. Feito isso, a mistura deve ser retirada do fogo e deixada tampada para descanso durante duas horas. Por fim, coe e deixe armazenado em um recipiente limpo de vidro.

Utilização: O xarope de chambá deve ser tomado em duas colheres das de sopa três vezes ao dia, no caso de adultos. Para crianças, essa dose deve ser reduzida pela metade. Ele é recomendado para pessoas que estejam com tosse, bronquite, secreção e gripe.

Contraindicação: Também chamado de lambedor, o xarope de chambá deve ser evitado em doses excessivas e o mesmo não é recomendado para diabéticos, gestantes, lactantes, crianças menores de um ano e pessoas alérgicas aos

componentes do vegetal. Indivíduos com problemas de coagulação também devem evitar o xarope de chambá.



2.16 Mentha

A menta é uma das plantas com propriedades medicinais mais antigas de que se tem registro, sendo muito utilizada não apenas na fabricação de remédios pela indústria farmacêutica e em receitas caseiras, mas também está presente na composição de uma larga gama de produtos, tais como cremes dentais, pastilhas, produtos de higiene, etc.

Utilizada, há centenas de anos, por curandeiros para o alívio da dor, a eficácia da menta foi comprovada cientificamente: um estudo realizado na Universidade de Newcastle, na Inglaterra, comprovou que o chá de menta possui propriedades analgésicas que auxiliam no combate à dor. Os povos dos países do Oriente Médio conhecem muito bem as propriedades e os benefícios proporcionados pelo chá de menta, já que possuem o costume de ingerir este chá após as refeições. Saiba mais acerca das propriedades e benefícios do chá de menta:

As propriedades da menta

Os cientistas que realizaram o estudo na Universidade de Newcastle, na Inglaterra, concluíram que a menta apresenta propriedades analgésicas iguais às dos remédios sintéticos. As folhas da menta contêm propriedades anticancerígenas, antifúngicas e analgésicas.

Os benefícios do chá de menta

Ajuda no processo de digestão, atuando como um excelente digestivo;

Ajuda a diminuir a flatulência ou gases intestinais;

O aroma característica da planta auxilia no descongestionamento das vias respiratórias;

Auxilia no alívio de dores, possuindo efeitos semelhantes aos da aspirina;

Auxilia no combate às náuseas e enjoos matinais;

Devido à sua ação espasmolítica, ajuda a evitar espasmos intestinais;

Reduz o estresse;

Fortalece o sistema imunitário;

Ajuda na saúde bucal;

Pode auxiliar no tratamento da tosse, asma e alergias.

Como preparar o chá de menta?

Confira a seguir o modo de preparo do chá de menta:

Ingredientes:

– Folhas de menta (se não cultivar em casa, tente comprar a que tenha a aparência de mais fresca possível);

– Água;

– Mel ou açúcar para adoçar.

Modo de preparo:

1) Rasgue algumas folhas de menta e coloque-as em um copo;

2) Ferva a água em uma chaleira ou panela e adicione ao copo com a menta, até enchê-lo;

3) Deixe repousar por cerca de 3 minutos;

4) Normalmente, o chá é tomado sem retirar as folhas, mas você pode retirá-las com um coador ou uma colher, caso prefira;

5) Adoce com mel ou açúcar, de acordo com o gosto pessoal. Se quiser, pode adicionar algumas gotas de suco de limão ou de laranja.



2.17 Hortelã

A hortelã comum, conhecida cientificamente como *Mentha spicata*, é uma planta medicinal e aromática, com propriedades que ajudam a tratar problemas digestivos, como má digestão, enjoo ou vômitos, por exemplo, e também tem efeitos calmantes e expectorantes.

Os benefícios desta planta podem ser aproveitados de diversas formas, sendo utilizada como tempero na culinária ou na forma de chás, cápsulas, extrato seco ou como óleo essencial, ótimo para massagens e aromaterapia.

Esta espécie de hortelã, também conhecida como hortelã verde, das-hortas ou vulgar, tem as folhas mais grossas e arredondadas, e é um dos tipos menta, grupo da qual também faz parte a hortelã-pimenta, que é mais ardida e tem as folhas compridas e finas. Para saber as propriedades da hortelã-pimenta, confira para que serve a hortelã-pimenta.

Principais benefícios

As propriedades da hortelã comum são capazes de:

Aliviar alterações digestivas, pois esta planta tem efeito antiespasmódico, capaz de diminuir cólicas intestinais e alterações digestivas, e anti-emético, aliviando náuseas e vômitos;

Facilitar a digestão e diminuir a azia, por ativar a produção de bile e melhorar a função do sistema digestivo;

Ajudar a aliviar a febre, principalmente quando associado com gengibre, pois estimula a circulação;

Combater a dor de cabeça, por ser vasodilatador e capaz de ativar a circulação;

Diminuir sintomas de estresse, ansiedade e agitação por ter efeitos tranquilizantes;

Agir como antisséptico, capaz de dificultar o crescimento de bactérias e amebas no trato digestivo;

Ajudar a tratar gripes e resfriados, pois contém ácido ascórbico, mentol e tinol em sua composição, tendo uma ação expectorante e descongestionante.

Além disso, esta planta é rica em vitaminas A e C, e minerais, como ferro, cálcio, fósforo e potássio, com propriedades antioxidantes e estimuladoras da imunidade.

Como usar

Os benefícios da hortelã podem ser aproveitados na forma de:

Folhas ou extratos secos, para temperar alimentos e fazer chás. Confira algumas receitas sobre como fazer chá de hortelã.

Óleo essencial, como forma de aromaterapia ou massagens relaxantes e revigorantes;

Cápsulas, para consumo diário de forma mais prática;

Composição de cosméticos, para contribuir com seus efeitos revigorantes e antissépticos na pele;

A dosagem usada em cada situação depende da forma e do produto, sendo especificada no rótulo da embalagem ou caixa de instruções do fabricante e, em caso de dúvida quanto ao uso, deve-se consultar o médico antes.

A hortelã pode ser comprada em lojas de produtos naturais, farmácias de manipulação ou mercados livres, e, além disso, é possível adquirir uma muda em

uma loja especializada em jardim, para que ela possa ser cultivada em vasos em casa.

Possíveis efeitos colaterais

Os efeitos colaterais da hortelã podem incluir alterações no ritmo intestinal, como diarreia ou prisão de ventre, ou reações de alergia, com sintomas como vermelhidão, coceira e urticária na pele.

Quem não deve usar

A hortelã deve ser evitada por pessoas com refluxo grave ou hérnia de hiato, além de grávidas, mulheres a amamentar e crianças com menos de 5 anos.

O jenipapo, limão, aroeira e o caju as cascas são usadas quando os dentes dos detentos são extraídos. O jenipapo serve para combater a anemia, o limão para regular o ph do sangue e aumentar a imunidade, a aroeira serve como cicatrizante e as cascas do caju como anti-inflamatório e para combater aftas.

Os benefícios e prazeres para o organismo de um escalda pés

Os escalda pés ajudam a amaciar os pés, sendo feitos antes da pedicure, com a aplicação de um creme hidratante para deixar a pele bem macia e pronta para receber os cuidados, mas sua maior atribuição é mesmo para proporcionar um relaxamento e ativar a circulação sanguínea. Para isso, basta fazer a infusão de ervas medicinais na água em que se mergulhar os pés, deixando-os ficar nessa água pelo tempo em que a água ficar quentinha. E lembre-se: a água deve estar morna, não quente demais.

Ferva dois litros de água e coloque em uma bacia, acrescentando 1 colher de sopa das seguintes ervas:

- folhas secas de melissa;
- folhas frescas de hortelã;
- folhas e flores de camomila;
- sementes frescas de erva doce.

Espere até que fique morno, a ponto de conseguir colocar os pés. O ideal é fazer o escalda pés à noite.

Ferva dois litros de água e despeje numa bacia com um punhado de sal grosso, acrescente 2 gotas de óleo essencial de lavanda e 1 gota de óleo essencial de alecrim. Deixe os pés mergulhados por 10 minutos.

Esse escalda-pés ajuda a ativar a circulação sanguínea e descansar os pés, principalmente para quem passa muito tempo em pé ou de saltos altos.

5 receitas de escalda pés para relaxar:

Lavanda

Ingredientes

- água quente
- 2 a 3 rodela de laranja
- bolinhas de gude
- 5 gotas de essência de lavanda

Junte todos os itens numa bacia e coloque os pés. Deixe por 10 a 15 minutos, usando as bolinhas de gude para massagear a sola dos pés.

Alfazema

Ingredientes

- água morna
- 4 colheres de sopa de sal grosso
- 8 gotas de alfazema

Junte os ingredientes num recipiente até que o sal dissolva. Deixe os pés por 30 minutos. Enxugue e passe hidratante à base de manteiga de karité.

Chá de camomila

Ingrediente

- 8 xícaras de chá de camomila

Despeje o chá numa bacia e mantenha os pés por 30 minutos. A camomila tem propriedades relaxantes.

Refresca-pés

Ingredientes

- água em temperatura ambiente
- 5 gotas de óleo essencial de hortelã ou folhas de hortelã maceradas com sal marinho

Ponha os pés na mistura por 10 a 15 minutos e sinta o frescor da hortelã. Em seguida, massageie com creme hidratante.

Efoliante

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 8 colheres de óleo de amêndoas

Junte o açúcar e o óleo e aplique a mistura sobre todas as regiões dos pés em movimentos circulares e para cima. Depois, retire com uma toalha úmida ou coloque os pés em água morna. Enxugue e passe hidratante com manteiga de karité, envolvendo os pés, em seguida, com sacos transparentes. Deixe o hidratante agir por 15 minutos, retire o plástico e faça uma automassagem. Remova o hidratante restante com uma toalha quente e úmida.

Ressaltar que se deve priorizar os sais usados nos escalda pés de ervas e óleos naturais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As plantas são empregadas para fins medicinais desde os tempos remotos. Esta opção terapêutica é ainda uma alternativa para muitos brasileiros, principalmente em regiões com infraestrutura deficitária, repassada de forma empírica entre indivíduos de diferentes civilizações. No entanto, é evidente a necessidade de validação de seus verdadeiros potenciais terapêuticos relacionados aos usos com finalidades medicinais bem como os efeitos indesejáveis causados pelo uso indiscriminado.

É de grande importância conscientizar a população sobre o uso adequado das plantas e medicamentos naturais. A experiência adquirida com algumas plantas encontradas na flora piauiense permiti expandir projetos com as indústrias

farmacêuticas e depósitos de registros de patentes, e o desenvolvimento de novos fitoterápicos com previsão de lançamento no mercado nos próximos anos. Isto vem ao encontro com a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos instituída pelo ministério da Saúde cujo objetivo é de garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional das plantas medicinais.

REFERÊNCIAS

<https://saude.abril.com.br/bem-estar/conheca-e-saiba-usar-37-plantas-medicinais/>

<https://www.tuasaude.com>