

# Borragem

*(Borago officinalis)*



Esta robusta erva anual, oriunda do sul da Europa e da Ásia Ocidental, encontra-se actualmente muito difundida em toda a Europa e América do Norte. Vale a pena cultivá-la por causa das suas deslumbrantes flores azuis em forma de estrela. Os antigos botânicos afiançavam que a borragem tornava as pessoas alegres e corajosas; sabe-se agora que esta erva aromática estimula as glândulas supra-renais e que possui efeitos sedativos suaves e antidepressivos.



# Espinheiro Alvar

(*Crataegus oxyacantha* L.)

...ou Bagas de pilriteiro, é uma planta que fortalece o coração e acalma os nervos. Desde há muitos anos que esta planta tem sido apreciada no tratamento de arritmia, para activar a circulação sanguínea, no tratamento da hipertensão e da aterosclerose. Tem propriedades adstringentes, antiespasmódicas, diuréticas, cardiotónicas e hipotensoras.



# Gilbarbeira

## Erva-dos-vasculhos/Azevinho-menor/ Murta Espinhosa



A Gilbarbeira é indicada nos casos de varizes, edemas, recuperação pós flebite, hemorróidas e fragilidade capilar. É igualmente útil nos estados em que se requer um aumento da diurese, tais como: 1.afecções urinárias, como cistite, ureterite, uretrite, oligúria e cálculos renais; 2.hiperuricemia; 3. gota; 4. hipertensão arterial; 5.edemas; 6. sobrepeso acompanhado de retenção de líquidos. A Gilbarbeira devido a ação sinérgica de seus compostos principais, saponinas e flavonóides, é considerada um dos maiores venotônicos de que se pode contar. A ação venotônica da ruscogenina é exercida por um mecanismo do tipo adrenérgico aos níveis: 1. Através de um efeito diurético

agonista dos receptores  $\alpha$ -adrenérgicos pós-sinápticos da célula lisa da parede vascular



# Tomilho

(*Thymus vulgaris*)

Da família Lamiaceae, é um subarbusto aromático da família das labiadas. Tal subarbusto possui folhas pequenas, lineares ou lanceoladas, e flores róseas ou esbranquiçadas. Ocorre do Oeste da

Europa ao Sudeste da Itália e é especialmente cultivado como condimento e pelo óleo essencial, rico em timol, com apreciável poder anti-séptico, muito utilizado contra as afecções pulmonares e como estimulante digestivo. Também é conhecido pelo nome de timo. Em fitoterapia, são utilizadas as partes aéreas. Tem propriedades anti-sépticas, tónicas, antiespasmódicas, expectorantes e vermífugas. Em infusão, é usado no combate a infecções de garganta e pulmonares, na asma e febre dos fenos e na eliminação de parasitas. Externamente, alivia picadas, dores reumáticas e infecções fúngicas. Revigorante e tónico, é essencialmente usado como remédio respiratório. Uma investigação feita na Universidade de Leeds,<sup>1</sup> na Inglaterra, comprovou que o tomilho destrói a acne de forma mais eficaz do que alguns produtos, inclusive os que precisam de receita médica.





# Funcho

É rico em fibra, vitaminas, proteínas, gorduras e hidratos de carbono. Abre o apetite, é estimulante e digestivo, aumenta o leite nas mães. A infusão da raiz dessecada do funcho, tomada três vezes por dia, combate a diarreia. A infusão de raízes frescas tem efeitos diuréticos. Em infusão, as sementes combatem a tosse; não se deve exceder o consumo, pois pode provocar aborto. A cataplasma dissolve as obstruções dos seios e torna-os elásticos. Também conhecida por anis-doce, erva-doce, mátrato ou finóquio

A infusão é vermífuga e faz dormir as crianças. Em cataplasma cura as dores de barriga. É antiespasmódico, estimulante e anti-reumático. Com as sementes em infusão eliminam-se gases intestinais. O cozimento da raiz ajuda a eliminar líquidos e actua como relaxante muscular; é expectorante, pelo que alivia a tosse crónica.

O chá de funcho usa-se também para evitar flatulência à semelhança do endro, coentro, anis, salsa e aipo silvestre. Fortifica os nervos; usa-se em casos de asma e inflamações dos olhos; é aromático e digestivo. Contém água, glúcidos, lípidos, proteínas, fibra, vitamina A, B, e C, cálcio, ferro, fósforo, potássio (276 mg), cobre, sódio (141 mg) e zinco.



# Alecrim

O alecrim é um arbusto rústico e persistente. Emana um forte e agradável aroma. O alecrim faz o mesmo efeito que o ginseng, faz aumentar a pressão arterial utiliza-se para as doenças nos rins, calculoses, vômitos, vertigens e tonturas, indigestões, anemia, reumatismo, diarreia, sistema

imunitário, epilepsia, vesícula, cansaço, memória, entre outros. Como chá tem um sabor um pouco amargo e é quente tem uma acção fortificante e aquecedora sobre todo o organismo, particularmente o aparelho digestivo, revigorando e aumentando a disposição e a energia, agindo como um antidepressivo nos casos de esgotamento físico e mental. Combate a diabetes e tem propriedades anti-reumáticas. Alguns dizem que tomado quente acalma a tosse. Também activa as funções do pâncreas e estimula a circulação. Ramos de alecrim frescos, colocados entre as roupas defendem-nas de ataque de traças. Aromaterapia: o óleo essencial de alecrim é utilizado para dores musculares, reumatismo, artrite. O uso popular consagra o alecrim como remédio infalível para curar anemias, é óptimo também para combater o mau hálito, no entanto, não é aconselhável a pessoas hipertensas.





# Pervinca

Dois dos seus componentes são dos mais importantes compostos medicinais encontrados em plantas nos últimos 40 anos. É especialmente recomendada para perda de memória. A pervinca ou vinca é uma planta herbácea perene, comum na Europa Central e Meridional. Na sua

composição, contém taninos, flavonas, glúcidos, sais minerais, vitamina C, pectina e alcalóides indólicos, (vincamina e vincina). Os alcalóides, principalmente a vincamina têm uma acção antiespasmódica, hipotensora, vasodilatadora cerebral e coronária. É utilizada em casos de perturbações circulatórias cerebrais. Os flavonóides conferem-lhe uma acção tónica venosa e da microcirculação. É adstringente e tónico digestivo amargo, recomenda-se em casos de anemia pois reduz os glóbulos brancos, podendo ainda ser utilizada nalguns casos de Leucemia (especialmente a vinca-rósea de Madagáscar), vertigens, enxaquecas, perdas de memória e fragilidade capilar, seca o leite materno e estanca hemorragias do útero, da boca e do ânus, em gargarejos para problemas de anginas. Esta planta é cultivada com fins comerciais como planta ornamental de jardim. A planta e raiz são colhidas no Verão. Na fitoterapia ocidental, utilizam-se apenas as folhas e convém serem adequadamente doseadas: entre 30 a 40 g ou uma colher de sobremesa por chávena de infusão que se deve tomar três vezes ao dia ou conforme aconselhamento profissional.



# Alfavaca

(*Ocimum basilicum*),

A planta medicinal Alfavaca é também conhecida por manjericão o óleo obtido das folhas de alfavaca



destrói as bactérias e insectos. O sumo das folhas alivia a bronquite, catarros e problemas digestivos. Com o seu odor agradável e suave sabor aromático, usa-se

como condimento habitual. Contra a flatulência e gases, é antiespasmódica. Cinco gramas de folhas frescas de alfavaca acabam com uma forte dor de estômago. A infusão das suas folhas é diurética, estimulante, digestiva e relaxante; o sumo das folhas com mel alivia a febre, bronquite, catarros e problemas digestivos. Faz as mães produzirem mais leite. Gargarejando, combate fungos na garganta e na boca. O chá frio é bom para problemas dos olhos, tanto em pachos como em bebida. Quando há dores de parto, toma-se a raiz desta planta e logo alivia a dor, e ajudará a acelerar o parto. Um raminho de alfavaca na casa afasta os insectos. Uma colher de folhas secas tomadas em infusão combate o vômito e a vertigem.

Uma infusão de folhas secas e gotas de limão acalmam dores de estômago e espasmos intestinais. Um punhado de folhas frescas cozidas e aplicadas na cabeça, massajando, elimina a queda do cabelo. As folhas frescas fervidas durante 10 minutos convertem-se num elixir para lavagem da boca que elimina qualquer inflamação de gengivas. Com as flores fazem-se cozimentos que servem para curar os nervos, vertigens, tosse, cólicas, anginas e enxaquecas de todo o tipo. É digestiva e aconselha-se em casos de dispepsia, afecções dos rins e da bexiga. A **alfavaca** é a grande reguladora do sistema nervoso.





# Erva-cidreira

(*Melissa officinalis*)

A Erva-cidreira é uma planta vivaz, cultivada ou subespontânea no nosso país, que pode crescer até aos 80 cm de altura e 50 cm de diâmetro. Foi introduzida há muito tempo na Europa, a partir da Ásia Ocidental, e é vulgar encontrá-la próximo das casas,

em caminhos, sebes, taludes, até junto a vinhas. Também conhecida como melissa ou citronela-menor, as suas folhas, quando manipuladas, libertam um forte e agradável aroma a limão doce. Utiliza-se a parte aérea da planta na preparação de infusões, com a planta fresca ou seca. Também pode ser utilizada como planta condimentar. Com inúmeras propriedades medicinais, é considerada anti-inflamatória, antioxidante, antiviral, digestiva, calmante e sedativa, associada a tratamentos de problemas nervosos, perturbações do sono e problemas gastrointestinais de origem nervosa tais como espasmos, enfartamento e anorexia e ainda no tratamento de febres e constipações. De facto, as propriedades da planta estão bastante estudadas, tendo a indústria farmacêutica em comercialização diversos preparados, não apresentando efeitos secundários, toxicidade ou interacções conhecidas. Externamente, pode ser esfregada na pele para aliviar picadas de insectos ou mesmo para evitar que estes piquem, já que o seu óleo essencial é um excelente repelente.

