

Cultivo de plantas medicinais

Maria Lucia Saito

Do ponto de vista biológico, as plantas são consideradas fontes de compostos interessantes, sendo muitas delas utilizadas há séculos, como medicinais. Em qualidade e quantidades variadas, os compostos ativos produzidos pelas plantas vêm sendo novamente valorizados, por apresentarem, com frequência, menores efeitos colaterais que os medicamentos sintéticos muito potentes. Outro fator que vem sendo considerado é o baixo custo, quando existe a possibilidade de cultivo caseiro.

Ultimamente, temos notícia da implantação de alguns projetos de hortas, tanto em escolas como em comunidades carentes, com a finalidade de disponibilizar alguns medicamentos naturais para a população.

As plantas medicinais já vêm sendo muito valorizadas nos países desenvolvidos, e sua procura tem aumentado também no Brasil. Muitas são as publicações acerca do assunto, mas poucas são as plantas brasileiras estudadas do ponto de vista farmacológico e toxicológico. Os livros e as páginas da Internet fazem menção, principalmente, a plantas estrangeiras, que são adquiridas a preços relativamente altos.

Já houve tentativa de se conduzir um programa de estudos das plantas medicinais brasileiras através da Central de Medicamentos – Ceme – que foi descontinuado alguns anos depois. Atualmente, os estudos são conduzidos apenas pelos laboratórios de universidades e institutos oficiais de pesquisa, mas a infra-estrutura e as condições de trabalho deixam muito a desejar, tornando a pesquisa morosa. Como resultado, estamos observando o patenteamento de produtos de nossas plantas no exterior, pelos estrangeiros que aqui vêm buscar materiais de pesquisa e informações populares sobre suas propriedades medicinais.

Para fazer uso responsável de plantas medicinais, é importante estar a par de algumas informações sobre suas características, pois nem tudo que é “natural” é inócuo ou faz bem. Existem muitas plantas tóxicas, que até em pequenas doses podem provocar muitos transtornos, e as crianças são as principais vítimas desse problema.

Alguns dos cuidados que devem ser de conhecimento dos usuários de produtos de plantas estão relacionados a seguir:

Identidade – Um dos problemas mais importantes e ao qual quase sempre não se dá a devida atenção, quando se utilizam plantas medicinais, é a identidade da planta. A identificação da planta medicinal deve ser a primeira preocupação do usuário, pois dela depende a atividade. Uma planta “parecida” não contém os mesmos princípios da planta medicinal verdadeira, e ainda corre-se o risco de estar se usando uma planta tóxica. Se não for conhecida, deve-se recorrer a botânicos ou a quem realmente conheça a planta procurada.

Teor de princípio ativo – O teor de princípio ativo ou concentração da(s) substância(s) ativa(s) numa determinada espécie de planta pode variar de acor-

do com alguns fatores, como época do ano, idade da planta, local onde se encontra, e, em algumas plantas, até de acordo com o horário de colheita. Portanto, é necessário tomar cuidado para não utilizar plantas que podem não conter os princípios ativos ou que possam apresentar efeitos tóxicos.

Usuário – O efeito no organismo também pode variar de pessoa para pessoa. O mesmo medicamento pode não produzir exatamente o mesmo efeito, em pessoas diferentes. Essa variação está relacionada normalmente com idade, sexo, estado físico (debilitado, sadio, alimentado, em jejum, cansado, etc.).

Preparo – Os princípios ativos das plantas costumam ser pouco estáveis, podendo se decompor e perder a atividade com facilidade. É importante observar alguns cuidados no preparo e na conservação das plantas, para que se preservem ao máximo os princípios ativos. Esses cuidados envolvem a colheita, a secagem e a forma de extração, e os detalhes podem ser encontrados em alguns livros especializados em plantas medicinais (ver leitura recomendada).

Secagem – Muitas vezes, a planta é seca para ser conservada por um tempo mais prolongado, e a maioria das plantas não deve sofrer incidência direta da luz solar. A secagem deve ser à sombra, em local bem arejado, tomando-se os devidos cuidados para não ficarem com mofo. Em alguns casos, utiliza-se a planta fresca.

Forma de extração – A forma de uso de uma planta medicinal pode variar. Pode-se utilizar o próprio pó da planta, chás (preparados a partir de plantas frescas ou secas), extratos líquidos, em pastas, em pó e na forma de xaropes (ver leitura recomendada). Para cada tipo de preparação, deve-se obedecer a alguns cuidados para não inativar o princípio ativo da planta.

As plantas com princípios que suportam calor podem ser utilizadas como chás, mas, com plantas com princípio ativo muito sensível ao calor, a forma de preparo deve ser diferente, como, por exemplo, a tintura (obtida por maceração em líquido extrator, que pode ser o álcool etílico diluído em diferentes proporções com água).

Formas de administração

A forma de administração pode ser topical (externo) ou oral. As Tabelas 4, 5 e 6 apresentam algumas plantas mais comumente utilizadas pela população e encontradas com certa facilidade.

Manejo

Muitas das ervas medicinais são plantas invasoras, que necessitam de pouco cuidado no cultivo. As Tabelas 4, 5 e 6 mostram algumas características dessas plantas.

Tabela 4. Plantas medicinais de porte herbáceo.

Nome popular	Nome científico	Parte usada	Usos mais comuns
Agrião	<i>Nasturtium officinale</i>	Parte aérea	Int.: tônico, depurativo, contra problemas pulmonares.
Alecrim	<i>Rosmarinus officinale</i>	Folha	Int.: estimulante, tônico, digestivo
Alface	<i>Lactuca sativa</i>	Folha	Int.: calmante.
Alho	<i>Allium sativum</i>	Bulbo	Int. gripe, resfriados, vermífugo.
Anis	<i>Pinpinella anisum</i>	Fruto	Int.: melhora a digestão.
Arnica-do-brasil	<i>Solidago microglossa</i>	Parte aérea	Int.: e ext. contra contusões.
Aspargo	<i>Asparagus officinalis</i>	Raiz	Int.: diurético e sedativo.
Babosa	<i>Aloe vera</i>	Folha	Ext.: mucilagem contra queimaduras; é umectante. Int.: contra gastrite. A resina é purgativa.
Bardana	<i>Arctium lappa</i>	Raiz	Int.: diurético, contra dores reumáticas.
Boldo	<i>Vernonia condensata</i>	Folha	Int.: desintoxica o fígado, diurético
Cabelo-de-milho	<i>Zea mays</i>	Estigma	Int.: diurético.
Camomila	<i>Matricaria chamomilla</i>	Flor	Int.: digestivo, sedativo, anti-inflamatório.
Capim-limão	<i>Cymbopogon citratus</i>	Folha	Int. digestivo, calmante, anti-reumático, contra dores musculares e flatulência.
Cavalinha	<i>Equisetum arvensis</i>	Parte aérea	Int.: para problemas urinários Int.: diurético, artrite.
Chapéu-de-couro	<i>Echinodorus macrophyllus</i>	Folha	Ext.: cicatrizante e emoliente.
Confrei *	<i>Symphytum</i> sp.	Folha	Int.: adoçante, antidiabético.
Estévia	<i>Stevia rebaudiana</i>	Folha	Int.: estimulante, cólicas
Funcho	<i>Foeniculum vulgare</i>	Fruto	Int.: digestivo, contra flatulentas.
Gengibre	<i>Zingiber officinalis</i>	Rizoma	Int.: excitante, digestivo, resfriados.
Gervão	<i>Stachytarpheta australis</i>	Parte aérea	Int.: estimulante, febrífugo e sudorífico.
Guaco	<i>Mikania glomerata</i>	Folha	Int.: tosse, expectorante, bronco-dilatador
Hortelã	<i>Mentha piperita</i>	Folha	Int.: contra cólica, calmante e digestiva.
Jiló	<i>Solanum jilo</i>	Fruto	Int.: digestivo, contra prisão de ventre.
Losna *	<i>Artemisia absinthium</i>	Folha	Int.: tônico, vermífugo, alguns problemas do fígado.
Manjerona	<i>Origanum majorana</i>	Parte aérea	Int.: estimulante, estomáquico, contra flatulência.
Maracujá	<i>Passiflora alata</i>	Folha	Int.: calmante, sedativo.

Continua

Continuação da Tabela 4.

Nome popular	Nome científico	Parte usada	Usos mais comuns
Mentrassto *	<i>Ageratum conyzoides</i>	Parte aérea	Int.: tônico; contra disenteria e flatulência.
Mil-folhas	<i>Aquileja millefolium</i>	Flor	Int.: problemas estomacais, dor de dente.
Pariparoba	<i>Pothomorphe umbellata</i>	Folha	Int.: digestivo, contra insuficiência hepática.
Pfaffia	<i>Pfaffia iresinoides</i>	Raiz	Int.: tônico geral, cicatrizante.
Poejo	<i>Mentha pulegium</i>	Folha	Int.: tosse, afecções gástricas.
Quebra-pedra	<i>Phyllanthus</i> sp.	Toda	Int.: diurético, afecções urinárias.
Salsa	<i>Petroselinum sativum</i>	Folha	Int.: Afecções do estômago, amenorréia.
Sapé	<i>Imperata brasiliensis</i>	Rizoma	Emoliente, diurético.
Tanchagem	<i>Plantago major</i>	Folha	Int: depurativa, cicatrizante antiinflamatória e adstringente.
Tipi ou pipi *	<i>Petiveria alliacea</i>	Folha e raiz	Ext.: gargarejo para anginas.
Zedoária	<i>Curcuma zedoaria</i>	Rizoma	Ext.: anti-séptica, antiinflamatória e analgésica. Int.: estimulante, digestiva, contra gastrite.

Int.: = uso interno; ext. = uso externo; p.a. = parte aérea.

*Utilizar com cuidado. Planta potencialmente tóxica.

Tabela 5. Espécies medicinais arbustivas.

Nome popular	Nome científico	Parte usada	Usos mais comuns (interno)
Abacateiro	<i>Persea gratissima</i>	Folha	Diurético.
Goiabeira	<i>Psidium guajava</i>	Folha	Adstringente, antidiarréico.
Guassatonga	<i>Casearia sylvestris</i>	Folha	Cicatrizante, antisséptico, contra aftas e herpes simples.
Laranjeira	<i>Citrus aurantium</i>	Folha	Sudorífico.
Pata-de-vaca	<i>Bauhinia forficata</i>	Folha	Hipoglicemiante, diurético e antidiarréico.
Sabugueiro	<i>Sambucus australis</i>	Flores	Sudorífico.

Tabela 6. Características culturais de algumas plantas medicinais.

Planta	Propagação	Época de plantio	Cuidados	Espaçamento
Camomila	Sementes em areia	Abril a julho	Colher em época seca	25 x 30 cm
Capim-limão	Divisão de touceiras	Todo o ano	Muita água	10 x 20 cm
Confrei	Divisão de touceiras	Todo o ano	Solo rico em matéria orgânica	20 x 30 cm
Estévia	Estacas, em viveiro	Primavera	Solo úmido e rico	50 x 20 cm
Funcho	Sementes	Primavera	Fértil, bem drenado	80 x 120 cm
Guaco	Estacas, em viveiro	Todo o ano	Úmido e argiloso	1 x 1,5 m
Hortelã	Brotos	Todo o ano	Esterco; poda com 15 cm	20 x 30 cm
Losna *	Estaca	Primavera	Solo seco e pobre	20 x 20 cm
Mil-folhas	Brotos	Julho a agosto	Solo argiloso com matéria orgânica	25 x 30 cm
Pata-de-vaca	Sementes	Primavera	Solo de todo tipo	4 x 4 m
Pfaffia	Estacas	Primavera	Solo úmido e fértil	0,5 x 1 m
Quebra pedra	Sementes ou mudas	Primavera	Solo de todo tipo	20 x 30 cm
Zedoária	Rizoma	Primavera	Solo arenoso, drenado	30 x 70 cm

* Cuidado com a dosagem. Planta potencialmente tóxica.

Referências

MORGAN, R. **Enciclopédia das ervas e plantas medicinais**. São Paulo: Hemus, 1982. 555p.

REVISTA GUIA RURAL – Ervas e temperos. São Paulo: Editora Abril, 1991.