

***IFMS -  
Campus  
Ponta Porã***

**Oficina de plantas medicinais**



Marcelo Rigotti

---

# OFICINA DE PLANTAS MEDICINAIS

---

Material de apoio - Projeto de Extensão  
IFMS  
Campus Ponta Porã

MARCELO RIGOTTI  
2018

---

*Marcelo Rigotti – Engenheiro Agrônomo – rigottims@gmail.com - IFMS - Campus Ponta Porã -  
Rodovia BR-463, km 14, s/n - Sanga Puitã, Ponta Porã - MS, 79909-000  
Telefone: (67) 3437-9651*

## Sumário

INFUSÃO .....	5
Chás aromáticos .....	5
DECOCÇÃO .....	5
Garrafada de ipê-roxo.....	6
MACERAÇÃO .....	6
SUCO.....	6
SUMO.....	7
SALADAS .....	8
PÓ.....	8
INALAÇÃO .....	8
BANHO.....	8
TINTURA/ALCOOLATRURA.....	9
XAROPE .....	9
Xarope de Própolis .....	10
Xarope de tintura I .....	10
Xarope de tintura II .....	10
Xarope de ervas frescas.....	10
Xarope composto para gripe e bronquite .....	11
VINHO.....	11
Vinho de alecrim .....	12
Vinho energizante .....	12
Garrafada de carqueja.....	12
Vinho medicinal .....	12
ÓLEO .....	13
Óleo para massagem (contusões) .....	13
Óleo para massagem (artrite e reumatismo).....	14
Óleo Aromático (uso culinário).....	14
Óleo para pele e massagens.....	14
Tipos de óleos essenciais.....	15

COMPRESSA.....	15
CATAPLASMA.....	15
Cataplasma de babosa contra queimaduras:.....	16
Cataplasma contra dor:.....	16
POMADA.....	16
Pomada cicatrizante:.....	17
Pomada com óleo de cozinha:.....	17
Pomada rachadura, ferida.....	17
Pomada Milagrosa.....	18
Pomada de Calêndula.....	18
Pomada de Própolis.....	18
Pomada extrato mole.....	19
Pomada a frio.....	19
SOLUÇÃO P/ MASSAGEM.....	19
SABONETE.....	19
Sabonete de enxofre.....	19
Sabonete glicerinado.....	20
Sabonete de própolis.....	20
SPRAY CICATRIZANTE.....	21
BALA.....	21
Bala de guaco.....	21
CRISTAIS DE GENGIBRE.....	21
XAMPU.....	21
COMPRIMIDO.....	22
Comprimido de ervas para parasitas.....	22
Comprimido de ervas para diabete.....	22
Comprimido para colesterol.....	22
TRAVESSEIRO.....	22
Travesseiro calmante.....	22
MANTEIGA CONDIMENTADA.....	22
VINAGRE AROMÁTICO.....	23

SAL TEMPERADO .....	23
FAROFA TEMPERADA.....	23
MULTIMISTURA .....	23
INGREDIENTES AUXILIARES.....	24

## PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS COM PLANTAS MEDICINAIS

### INFUSÃO

Folhas, flores e caules finos, colocar as plantas em um recipiente e sobre elas derramar água quando começar a ferver, abafar e deixar em descanso por 10 minutos e coar antes do uso. Deve-se abafar, quando se utiliza folhas e flores, para evitar a perda de suas propriedades. Os chás podem ser bebidos quentes para problemas respiratórios (gripes, resfriados, bronquites e febre), podendo ser adoçados com mel, açúcar mascavo ou ainda com a estevia (*Stevia*); também podem ser bebidos mornos para problemas de insônia e como calmante; pode ser usado ainda fresco ou gelado, como se fosse um suco. Vantagem: É fácil e rápido de ser feito, ideal para folhas, flores e ramos finos. Desvantagem: A extração através de infuso é parcial, com baixo aproveitamento das plantas. Isso torna o infuso inadequado para a extração a partir de órgãos sólidos dos vegetais (caules, cascas, ramos, raízes, sementes) pois neste caso, ela é insuficiente. Tisana ou chá composto: combinar plantas com a mesma finalidade medicinal e preparar abafado ou por decocção.

### *Chás aromáticos*

Várias plantas possuem essências agradáveis que podem ser usadas para fazer chás em infusão. O cidró (*Alloysia*), erva cidreira (*Lippia*), melhoral (*Justicia*), erva-doce (*Pimpinella*), anis estrelado (*Illicium*), hortelã (*Mentha*), poejo (*Mentha pullegium*), camomila (*Matricaria*), alfazema (*Lavandula*), malva (*Malva*), manjerição (*Ocimum*), gengibre (*Zingiber*), sálvia (*Salvia*), são algumas das plantas aromáticas usadas principalmente para problemas respiratórios. A água fervente deve ser colocada sobre as plantas em um recipiente e em seguida tampadas para evitar a perda de princípios ativos por evaporação. Pode se adicionar mel a gosto ou a estevia (*Stevia*).

### DECOCCÃO

Ervas com princípios ativos termoestáveis. Preparo de plantas em que o princípio ativo encontra-se em partes mais duras (sementes, raízes, cascas, etc). Coloca as plantas numa panela adequada, e com água suficiente para cobrir os vegetais, deixando-a sob fogo brando por 15 a 20 minutos. Deve ser coado e usado no mesmo dia do seu preparo. Exemplo: Sabugueiro => contra a artrite. Vantagem: A decocção é relativamente simples e pode ser usada em qualquer tipo de fitoterápico, além de ser a melhor preparação para

fórmulas. A extração da decocção é melhor, permitindo mais aproveitamento das plantas medicinais. Desvantagem: A extração é mais concentrada e por isso apresenta um gosto forte e desagradável. Não é aconselhável utilizá-lo para plantas com princípios ativos aromáticos. Usada para partes duras das plantas como sementes e raízes. Colocar as plantas (1 a 2 colheres de chá da planta seca em 1 xícara de água) em um recipiente esmaltado ou de vidro com água e deixar ferver por 10 a 15 minutos. Aguardar 10 minutos e coar.

### ***Garrafada de ipê-roxo.***

Para esta receita usa-se 2 litros de água para 100g da casca seca. Coloca-se a casca em 1 litro de água mineral deixando ferver por 15 minutos, após desligar o fogo tampar o recipiente com a solução e esperar esfriar, em seguida deve-se peneirar e filtrar a solução e adicionar um litro de água. Manter em geladeira dentro de garrafas de vidro de cor escura. Esta planta é muito usada contra câncer e leucemia, não pode ser usado por mulheres grávidas.

### **MACERACÃO**

É um processo onde a planta fica em contato com o veículo (que pode ser água, vinho, álcool de cereais, cachaça, vinagre ou óleo) por 12 horas, sementes devem descansar por 18 horas, para se dissolver e liberar o princípio bioativas. Esse processo pode durar horas, dias e, em alguns casos, até meses. Apesar de lento, esse é um método excelente para extrair todos as propriedades da planta. Deve ser feito com plantas que possuem princípios ativos que podem se perder por meio do calor, ou ainda quando são ricas em taninos.

A maceração em água quente é um processo semelhante ao descrito anteriormente, mas feito em água quente. Esse processo deve ser usado para as plantas que não liberam seus componentes ativos quando em baixas temperaturas, mas que também não podem ser fervidas para não perder suas propriedades. Normalmente, as plantas que passam por esse processo são as que possuem compostos voláteis. Para este, ferva a água e adicione, logo depois de desligar o fogo, as ervas. Mexa suavemente e tampe, deixando descansar.

### **SUCO**

Colher parte de plantas frescas, bater no liquidificador, coar e usar após o preparo, pois perde suas propriedades medicinais. As folhas além de fornecerem os princípios ativo de

cada planta ainda são ricos em clorofila que tem ação anti-oxidante. Várias plantas batidas no liquidificador resultam em um saboroso suco.

- Suco de folha-da-fortuna (*Kalanchoe*): Usa-se cinco folhas grandes batidas com 700 ml de água adoçado com mel, este suco tem ação bactericida.
- Suco de hortelã (*Menta* sp): Usa-se 15 folhas para um litro de água, combate vermes e doenças do sistema respiratório.
- Suco de capim limão (*Cymbopogon*): Picar 10 folhas da planta e bater com um litro de água, é utilizado para baixar a pressão.
- Suco de guaco (*Mikania*): para 1 litro de água bater 8 folhas da planta, adoçar com mel, serve para problemas do sistema respiratório e males do estomago.
- Suco de folha e flor de laranjeira (*Citrus* sp): Bater no liquidificador 10 folhas de laranjeira e 5 flores em 1 litro de água e adicionar mel, este suco atua como calmante e ajuda o sistema respiratório.
- Suco de folha de limão (*Citrus*): Usar 10 folhas para 1 litro de água e adicionar mel a gosto, rico em vitamina C é usado para problemas respiratórios.
- Suco de folhas de manga (*Mangifera*): Bater 5 folhas sem a nervura central ou a folha picada para 700ml de água e adoçar a gosto, este suco combate vermes e ajuda o sistema respiratório.

Como fazer:

1. Lavar bem as ervas que serão utilizadas.
2. Picar as ervas.
3. Bater em liquidificador por pelo menos cinco minutos, adicionar algum tipo de adoçante.
4. Passar em peneira fina.

### SUMO

O sumo é obtido ao se triturar a planta em um pilão, liquidificador, etc. Deve-se preparar no momento do uso, não é recomendável conservar por muito tempo. A dose do sumo é a da planta fresca, que pode ser calculada como o dobro da dosagem indicada para a planta seca. Exemplo: Gengibre como desinfetante em ferimentos e cortes. Triturar a planta fresca, acrescentar um pouco de água e usar.



### **SALADAS**

Podem ser usados agrião, capuchinha ou rúcula.

### **PÓ**

Resultado da trituração e peneiração da erva seca ou das cascas e raízes moídas. Deve ser conservado em frasco fechado e ao abrigo da luz. Permite a conservação da planta e pode ser utilizado em diversas preparações. Quando é usado para aplicações locais, deve ser esterilizado no forno a uma temperatura de 120° C por 5 a 10 minutos. Vantagem: O pó permite um aproveitamento máximo das plantas medicinais, e, com isto, é mais econômico, pois as doses são menores. Também costuma ser bem tolerado pelas pessoas, pois não tem sabor desagradável. A planta seca pode ser batida no liquidificador, depois deve-se passar por peneira. Pode ser utilizado misturado ao leite, em sucos ou mel. Exemplo: Guaraná como estimulante, energético.

### **INALAÇÃO**

Usado para plantas com princípios ativos voláteis. A inalação é preparada na mesma forma que uma infusão. A quantidade pode ser a mesma usada para uma infusão comum, ou seja, um copo ou uma xícara. A pessoa deve colocar um pano em torno da cabeça, deixando uma abertura por onde saem os vapores, então, respira por cerca de 10 minutos. Exemplo: Eucalipto => Expectorante e antisséptico das vias aéreas. Indicação: Indicado para problemas das mucosas do nariz, seios da face e brônquios. Fazer o chá (1 colher de sopa para 0,5 litro de água), fazer um tubo com papel e aspirar o vapor lentamente por 15 minutos.

### **BANHO**

Faz-se uma decocção ou infusão mais concentrada (5 a 20 g para cada 100 mL de água), que é coada e misturada na água do banho. Outra forma de uso é colocar as ervas picadas em um saquinho de pano fino e deixar boiando na água do banho. Exemplo: Alecrim => Banho contra cansaço. Indicação: São indicados em problemas de pele, mucosas, reumatismo e infecções cutâneas. Colocar as ervas secas em sacos e amarrar debaixo do chuveiro.

**TINTURA/ALCOOLATRURA.**

É a maneira mais simples de conservar os princípios ativos da planta por muito tempo, é obtida por extração dos princípios ativos das ervas por meio de uma solução alcoólica (álcool de cereais, álcool absoluto, pinga).

- tintura é preparada com a planta seca = 100g da erva
- alcoolatrura com a planta fresca = 200g da erva

Como fazer:

Para 700 ml de álcool de cereais (ou vodka) + 300 ml de água destilada.

Quando for utilizada planta desidratada, devem-se triturar as ervas em liquidificador, passando por peneira em seguida mistura-se com álcool de cereais e deixar descansar no escuro, normalmente por 5 a 10 dias, devendo ser agitada a cada dois dias. Depois coar, envasar, tampar e etiquetar. Dose adulta: 25 gotas, 3 vezes ao dia. Validade: +1 ano. Quando a erva for fresca, deve-se bater no liquidificador com o álcool, passar por papel filtro.

700 ml de álcool + 200 ml de água destilada, adicionar planta seca (100g) ou fresca (250g), deixar curtir por duas semanas agitando diariamente, colocar rótulo com identificação, validade e indicação. Colocar em vidros, esterilizados, deixar curtir de 8 a 15 dias, agitando uma a duas vezes ao dia. Após curtir, retirar dos vidros maiores, peneirar e filtrar e colocar em vidros menores (conta-gotas). Tintura para combater ácido úrico artrite e reumatismo:

As plantas que podem ser usadas para este fim são: bardana (*Arctium*), sabugueiro (*Sambucus*), insulina (*Cissus*), pariparoba (*Potomorphe*), rubim (*Leonurus*), cana-de-macaco (*Costus*), mimosa (*Mimosa*), tanchagem (*Plantago*), calêndula (*Calendula*). Colocar em 700 ml de álcool de cereais, 100g da planta seca ou 250g da planta fresca, deixar curtir por duas semanas agitando diariamente em frasco âmbar ou escuro, após curtir, retirar dos vidros maiores, peneirar e filtrar, acrescentar 300 ml de água destilada ou mineral e colocar em vidros menores (conta-gotas) esterilizados com rótulo de identificação, validade e indicação. A solução deve ser tomada três vezes ao dia colocando 15 gotas em uma xícara de água.

**XAROPE**

Preparar com chá de plantas e engrossar com açúcar ou mel. Utiliza-se 280g de mel + 20ml de tintura ou chá, agitar até misturar bem, adicionar 10 gotas de própolis, validade

2 anos. 2 partes de açúcar mascavo + 1 parte de água, levar ao fogo, adicionar as plantas, se for folhas ou flores ferver por 2 minutos se forem partes duras deixar ferver por 5 minutos, adicionar 10 gotas de própolis, dura até 10 dias, se guardado em frasco bem limpo e escuro e conservado na geladeira.

### ***Xarope de Própolis***

Indicações - tosse, asma, bronquite, doenças pulmonares. Ingredientes - 10 colheres de sopa de pulmonária 1 litro de água 2 xícaras de chá de açúcar 3 colheres de sopa de tintura de própolis 1 xícara de chá de mel. Preparo - Lavar, secar e picar as plantas. Juntar com o açúcar e a água e deixar ferver com a panela tampada até dar ponto de xarope ( como o mel recém colhido). Tirar do fogo e deixar amornar com a panela fechada. Após coar e acrescentar o mel e a tintura de própolis. Modo de usar - Os xarope são indicados nos casos de tosse, bronquite e asma ou outras doenças do aparelho respiratório. Podem ser usados como fortificantes.

### ***Xarope de tintura I***

Fórmula básica Ingredientes - 65 g de açúcar mascavo 5 ml de tintura 100 ml de água destilada ou fervida Preparo - Colocar a água e o açúcar num recipiente de inox ou vidro e aquecer a 65°C até dissolver bem o açúcar. Coar, depois de frio acrescentar a tintura mexendo bem. Envasar em vidro esterilizado e etiquetado. Duração 6 meses.

### ***Xarope de tintura II***

Formula básica Ingredientes - açúcar, mel, tintura Preparo - Fazer uma calda com a água e açúcar ( 1 litro de água para 2 xícaras de açúcar), deixar esfriar e acrescentar uma xícara de chá mel e três colheres (sopa) da tintura específica. -obs.: estudar as plantas possíveis de utilização de tintura, para essas formulações. Xarope da tosse Indicações - tosse, bronquite, asma e gripe. Ingredientes - 1 litro de água 5 colheres de sopa das seguintes folhas: guaco e sabugueiro. 3 colheres de sopa de flores de 5 colheres de sopa de folhas e flores de erva de capuchinho 20 gotas de tintura de própolis 3 xícaras de chá de açúcar 1 xícara de chá de mel Preparo - Lavar, secar e picar as plantas. Juntar a água e o açúcar e ferver até ponto de xarope com panela tampada. Tirar do fogo, deixar amornar com panela tampada. Coar e acrescentar o mel e mexer, acrescentar a tintura. Envasar em vidros escuros e etiquetar.

### ***Xarope de ervas frescas***

Indicado para problemas do sistema respiratório, podem ser usadas: hortelã (*Mentha*), canela (*Cinnamomum*), malva (*Malva*), sálvia (*Salvia*), erva-doce (*Pimpinella*), poejo

(*Mentha pullegium*), sabugueiro (*Sambucus*), melão-de-são-caetano (*Momordica*), rubim (*Leonurus*), assa-peixe (*Vernonia*) ou guaco (*Mikania*). As plantas frescas (250g) devem ser batidas no liquidificador com 500ml de água mineral, após peneirar e filtrar a solução adicionar 100ml de mel e bater novamente no liquidificador. Esta solução pode durar até dois meses em geladeira.

### ***Xarope composto para gripe e bronquite***

Sugestão de ervas: alfavaca, guaco, hortelã gorda, poléo, tansagem, vick, ramos com flores de sabugueiro, pulmonária, anis, assa peixe, pariparoba, embaúba, terramicina, erva cidreira.

- Água – 1 litro.
- Açúcar cristal – ½ kg. Ervas picadas – 200g.
- Ferver a água com o açúcar até ficar no ponto de xarope. Colocar as ervas frescas, ferver por mais 5 minutos, repousar por mais 10 minutos. Deixar esfriar pode acrescentar mel. Coar e guardar na geladeira. Validade: 3 meses dentro da geladeira e 1 mês fora da geladeira.

Como fazer:

1. Separar o açúcar.
2. Deixar a água ferver até dissolver.
3. Separar as ervas.
4. Despejar as ervas na solução.
5. Misturar as ervas, mexendo com uma colher.
6. Separar a solução das ervas com peneiras.
7. Envasar o xarope em frascos com tampa.
8. Após esfriar fechar o lacre da tampa e etiquetar.

### **VINHO**

Usa-se, em geral, 20 g de ervas secas para cada 100 mL de vinho, que pode ser branco, tinto ou licoroso. Deixar macerando em local escuro e fresco por 10 a 15 dias agitando 2 a 3 vezes ao dia. Depois de pronto coar, armazenar em vidro de cor escura, tomar uma colher de sopa antes e após as refeições. Em geral a dose é de 20 a 40 mL para fórmulas. Exemplo: Carqueja como vinho digestivo. Vantagem: O vinho permite uma conservação longa da preparação, evitando a degradação e perda do extrato. Depois de feita, sua

administração é simples e rápida. Desvantagem: É contraindicada para pessoas com gastrite, esofagite, úlcera péptica ou história de alcoolismo

### ***Vinho de alecrim***

Indicações - para ativar a memória e a circulação do sangue. Ingredientes - 1 litro de vinho tinto de colônia ou de vinho branco:

- 10 colheres de sopa de folhas de alecrim.
- 2 colheres de mel.

Preparo - Lavar, secar, picar e socar as plantas. Depois colocar em um vidro grande, acrescentando o vinho e o mel. Deixar descansar no sol por 48 horas, após coar e guardar em garrafas escuras e etiquetadas. Modo de usar - adultos - até 3 xícaras de cafezinho por dia. Crianças - 1 1/2 xícara de cafezinho ao dia, cfe. Idade diminui a dose.

### ***Vinho energizante***

Ingredientes:

- 1 litro de vinho tinto de boa qualidade
- 1 colher de sopa de guaraná
- 1 colher de sopa de ginseng
- 1 colher de sopa de salsaparilha
- 1 colher de sopa de sementes de tansagem
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de sopa de raiz de tiririca

Preparo - Lavar, secar e picar as plantas. Acrescentar o vinho e deixar macerar durante 21 dias. Coar e colocar em vidros escuros e etiquetar.

### ***Garrafada de carqueja***

Indicada contra vermes, diabetes e má circulação. Deve-se colocar 250g da planta fresca em 1 litro de cachaça de boa qualidade, deixar curtir por 15 dias. Tomar uma colher de sopa 3 vezes ao dia.

### ***Vinho medicinal***

O vinho usado com plantas medicinais, em maceração deve ser puro seco (sem açúcar) podendo ser tinto (funções: adstringentes, tônicas) ou branco (funções: diuréticas, digestivas).

Usar 100g da planta seca ou 200g da planta fresca para cada litro de vinho. Pode-se usar só uma erva ou mais que uma, mas mantendo-se a proporção. Tampar e deixar em local

fresco e escuro, por um período de 10 a 15 dias. Nesse período, deve ser agitado uma ou duas vezes por dia. Filtrar o preparado e guardá-lo num frasco de vidro de preferência de cor escura. Normalmente, o tratamento com vinho é feito tomando-se uma colher de sopa antes ou depois das refeições, ou conforme indicações específicas. Validade: +1 ano

Algumas sugestões:

- Digestivo - camomila, boldo, carqueja, hortelã, bardana, margaridão, alcachofra.
- Calmante - maracujá, capim cidreira, sálvia, melissa. Diurético – quebra pedra, bardana, cavalinha, cana do brejo. Composto para diabetes - alcachofra, graviola, insulina, carqueja, pata de vaca, bardana.

Como fazer:

1. Selecionar as ervas que serão utilizadas no vinho.
2. Misturar as ervas até ficarem homogêneas.
3. Separar os frascos onde serão colocadas as ervas.
4. Introduzir as ervas dentro dos frascos.
5. Acrescentar o vinho até cobrir as ervas.
6. Arrumar as ervas para que fiquem ao nível do vinho.
7. Tampar e colocar o frasco em sacos de pão.
8. Etiquetar e armazenar longe da luz.

### ÓLEO

Deve ser usado para plantas aromáticas, o óleo pode ser de girassol, milho, canola ou azeite de boa qualidade. Colocar 100g de planta para 1 litro de óleo, deixar curtir por 2 a 2 semanas agitando diariamente.

#### ***Óleo para massagem (contusões)***

São simples de se fazer e com resultados excelentes, pode se usar uma planta ou combinação de até três plantas.

Podem ser usadas a erva-de-santa-maria (*Chenopodium*), catinga-de-mulata (*Tanacetum*), mentrasto (*Ageratum*), arnica brasileira (*Solidago*), arnica-do-mato (*Wedelia*), arnica-do-campo (*Porophyllum*), deve-se usar 500g da planta fresca para 500ml de solução.

Os ingredientes utilizados são: o álcool comum (gradação 92 ou 94%) e óleo de cozinha (soja ou milho). Proporção: Ervas frescas - 500g. Álcool – 250ml; Óleo de cozinha – 250ml.

Modo de fazer: 500g da planta fresca deve ser batida no liquidificador com 250ml de álcool, em seguida peneira-se o bagaço da planta e volta a solução para o liquidificador, acrescenta-se 250ml de óleo e bate novamente para homogeneizar a mistura.

A solução pronta deve ser armazenada em frasco escuros ou protegidas da luz, o seu uso não deve ultrapassar os seis meses.

#### ***Óleo para massagem (artrite e reumatismo)***

Podem ser usadas até três plantas: bardana (*Arctium*), cavalinha (*Equisetum*), alecrim (*Rosmarinus*), mentrasto (*Ageratum*), rubim (*Leonurus*), arnica-do-mato (*Wedelia*), pariparoba (*Potomorphe*). Deve-se usar 500g da planta fresca para 500ml de solução. Pode-se usar glicerina líquida (250ml) e álcool (250ml), batendo a planta fresca no liquidificador com o álcool, em seguida peneirando-se para retirar o bagaço e batendo novamente a solução com a glicerina para homogeneizar a mistura. A solução pronta deve ser armazenada em frasco escuros ou protegidas da luz, pode durar até um ano.

Como fazer:

1. Separar as ervas.
2. Bater no liquidificador com álcool.
3. Passar a solução em papel filtro.
4. Massa vegetal que sobrou da solução.
5. Pode ser usada como uma cataplasma com pano ou gaze.
6. Separar o óleo e misturar com a solução.
7. Bater a mistura no liquidificador até ficar homogênea.
8. Armazenar em vidro escuro e etiquetar.

#### ***Óleo Aromático (uso culinário)***

Ingredientes - Planta seca e azeite de oliva.

Preparo - Pegue um vidro com tampa, bem limpo e seco e complete com azeite. Enfie 2 raminhos da erva de sua preferência (planta seca). As ervas mais usadas em óleos são: alecrim, tomilho, orégano, mangerona, louro, salvia, basilicão e alho. A proporção é 250ml de azeite para um ou dois ramos da erva.

#### ***Óleo para pele e massagens***

Ingredientes - Plantas secas. Óleo (girassol, oliva ou amêndoas)

Preparo - Colocar as ervas bem secas num recipiente de vidro ou cristal, cobrindo-as em seguida com o óleo escolhido. Colocar o recipiente em local onde haja claridade e deixar descansar 21 dias. Depois coar em pano de algodão espremendo bem e colocar a solução obtida em vidros escuros e etiquetar. Obs.: se desejar pode acrescentar uma gota de essência da mesma planta.

### ***Tipos de óleos essenciais***

Óleo de alecrim - propriedade tônica, revitalizante, antidepressiva e fortifica o couro cabeludo. Retira os maus fluídos e exalta energia vital.

Óleo de alfazema - efeito harmonizante, rejuvenescedor, analgésico e antisséptico. Usar em casos de queimaduras, dores reumáticas e musculares, relaxante e hidratante.

Óleo de Camomila (flores) - calmante e suaviza a pele, usar nas queimaduras de sol, para pele de crianças e aplicação após a depilação.

Óleo de melissa - para massagens, stress e cansaço, calmante e refrescante da pele.

Óleo de cravo com maçã - em massagens tem efeito estimulante e afrodisíaco, purificante e desintoxicante, ideal para peles secas e desidratadas.

Óleo de Menta - celulite e flacidez.

### **COMPRESSA**

Pode ser usado um pano. Chá ou tintura, 2 colheres para 250ml de água, embeber o pano e aplicar na parte afetada quente ou frio. Preparação para uso tópico que visa a penetração do princípio ativo através da pele. Usam-se panos, chumaços de algodão ou gaze embebida em um infuso, decocto, sumo ou tintura da planta. Pode ser quente ou fria. Exemplo: Arnica => para aliviar dores reumáticas, esforços musculares e entorses. Indicações: Para aliviar dores de origem muscular ou subcutânea, nos casos de abscessos e furúnculos, ou para edemas “frios” (com frio no local).

### **CATAPLASMA**

Cataplasma ou emplastro: Ervas frescas e limpas amassadas. Aplicadas diretamente sobre a pele. Ervas trituradas ou picadas e cozidas por cinco minutos com pouca água. Aplicada com o auxílio de gaze. Exemplo: Babosa => para aliviar dor de queimaduras. Indicação: São indicados em problemas reumáticos, musculares, tendinites, abscessos e contusões. Pode ser usada argila, fubá ou farinha de mandioca misturada com chá da planta, colocar sobre o pano e usar na parte afetada.



***Cataplasma de babosa contra queimaduras:***

Para esta receita usa-se o gel do interior da folha da babosa e fubá. Para o gel ficar homogêneo deve-se bater no liquidificador em seguida mistura-se o gel com o fubá ate formar uma massa consistente, esta massa deve ser colocada na parte afetada e envolvida por faixa ou pano.

***Cataplasma contra dor:***

Podem-se usar plantas como o gervão (*Starchytarpheta*), a arnica brasileira (*Solidago*) ou catinga-de-mulata (*Tanacetum*). As folhas devem ser socadas até liberar o sumo e misturadas com o fubá. A cataplasma então é aplicada sobre a parte afetada.

**POMADA.**

Cicatrizante, pancada, contusão, reumatismo, torcicolo, artrite, fricção após a retirada do gesso.

Sugestão de ervas: melão-de-são-caetano, confrei, barbatimão, mil folhas, arnica brasileira, serralha, alecrim, sabugueiro, melhoral, mentrasto, tanchagem, urucum, bardana, beldroega, arnica- do- campo, babosa, calendula, fortuna, guaco, algodão.

- Óleo vegetal - 750 ml. Parafina (velas) - 180 g. Ervas - 500g. Obs. A parafina serve para dar consistência adequada.
- Para pomada com tintura deve-se fazer uma mistura na proporção de 700ml de álcool de cereais com 100g de ervas secas, deixar descansar por 5 dias.
- Após este período pode ser utilizada para a produção da pomada, sendo 100ml da tintura + 200ml de óleo de cozinha + 50ml de parafina.

O óleo é colocado em fogo médio para esquentar e derreter a parafina, em seguida é retirado do fogo, a tintura pode ser acrescentada antes da mistura óleo/parafina solidificar (não pode ser adicionada quando o óleo estiver ainda muito quente).

Como fazer:

1. Derreter a parafina no óleo de cozinha.
2. Retirar os pavios das velas.
3. Deixar esfriando por 15 minutos.
4. Selecionar as ervas.
5. Bater as ervas no liquidificador com álcool.
6. Peneirar a solução do liquidificador.
7. Misturar a solução com a parafina e o óleo derretidos.

8. Despejar a solução em potes.
9. Fechar os potes com tampas.
10. Colocar etiquetas nos potes.

***Pomada cicatrizante:***

Várias plantas podem ser utilizadas como cicatrizante, podendo-se misturar até três plantas: melão-de-são-caetano (*Momordica*), confrei (*Symphitum*), barbatimão (*Stryphnodendron*), mil folhas (*Achillea*), arnica brasileira (*Solidago*), serralha (*Sonchus*), alecrim (*Rosmarinus*), sabugueiro (*Sambucus*), melhoral (*Justicia*), mentrasto (*Ageratum*), tanchagem (*Plantago*), urucum (*Bixa*), bardana (*Arctium*), beldroega (*Portulaca*), arnica-do-campo (*Porophyllum*), babosa (*Aloe*), calendula (*Calendula*), fortuna (*Kalanche*), guaco (*Mikania*), algodão (*Gossypium*).

Os ingredientes podem ser de vários tipos:

- Mistura-se 30g de cera de abelha + 30g de vaselina líquida + 30ml de tintura + 10 gotas de própolis; levar ao fogo em “banho maria” até derreter, retirar do fogo e esperar esfriar.
- Uma receita mais simples é misturar 100g de sebo bovino + 40ml de tintura. Derreter o sebo em “banho maria” e acrescentar a tintura.
- Essa receita leva produtos farmacêuticos como 100g de vaselina sólida + 20g de cera de abelha + 30ml de tintura. Levar ao fogo até derreter e em seguida acrescentar a tintura (pode colocar essência).

***Pomada com óleo de cozinha:***

Ferver 500ml de óleo de cozinha, colocar 200g de plantas frescas ou 100g de plantas secas, fritar as ervas por 15 minutos, esperar esfriar, peneirar as ervas, acrescentar 50g de cera de abelha e voltar ao fogo até derreter.

Existem várias receitas para se fazer pomadas:

- 30 g de cera de abelha + 30 g de vaselina líquida + 30 ml de tintura + 10 gotas de própolis; ferver tudo até derreter em banho maria, retirar do fogo e esperar esfriar.
- 100 g de sebo bovino + 40 ml de tintura.
- 100 g de vaselina sólida + 20 g de lanolina + 30 ml de tintura. Pode acrescentar essência.

***Pomada rachadura, ferida***

- Acido esteárico = 1copo

- Glicerina = 2 copos
- Água fervida = 2 copos
- Sal amoníaco = 1 colher

### ***Pomada Milagrosa***

Indicações - rachaduras de pés e mãos, frieiras, unheiros, feridas.

Ingredientes:

- 1 xícara de banha
- 2 folhas de confrei
- 5 colheres de sopa de folhas de bálsamo alemão
- 5 colheres de sopa de folhas de sabugueiro
- 3 colheres de sopa de cera de abelha

Preparo - Lavar, secar, picar e socar as plantas. Juntar a banha e fritar em banho maria. Quando as plantas perderem a cor, tirar do fogo e acrescentar a cera de abelha. Coar , envasar e etiquetar.

### ***Pomada de Calêndula***

Indicações - feridas, queimaduras, antimicótica, embelezamento da pele.

Ingredientes:

- 10 colheres de vaselina sólida
- 5 colheres de folhas e flores de calêndula picadas e socadas
- 2 colheres de sopa de cera de abelha

Preparo - Lavar, secar, picar e socar as plantas em um copo de madeira. Juntar com a gordura e deixar fritar em fogo baixo, mexendo com colher de pau. Quando a planta perder a cor, tirar do fogo e colocar a cera. Coar e mexer até esfriar. Não parar de mexer enquanto não adquirir consistência.

### ***Pomada de Própolis***

Indicações - feridas, dores musculares, contusões, cravos, espinhas, nutritivo p/ pele.

Ingredientes:

- 1/2 xícara de chá de vaselina sólida
- 2 colheres de sopa de óleo de germe de trigo
- 1/2 colher de sopa de tintura de própolis

Preparo - colocar numa bacia a vaselina e o óleo de germe de trigo, mexer bem. Acrescentar a tintura de própolis e mexer novamente.

***Pomada extrato mole***

Ingredientes:

- 30ml de tintura de tanchagem
- 1 colher de lanolina
- 2 colheres de vaselina sólida

Preparo - Ferver em banho-maria 30ml de tintura até terminar o líquido, ressaltando o extrato mole nas paredes do prato. Juntar a lanolina com espátula, retirar todo o extrato mole, misturando bem. Acrescentar a vaselina e misturar bem. Deixar descansar 24 horas, envasar e etiquetar.

***Pomada a frio***

Ingredientes:

- 70g de lanolina
- 50g de vaselina sólida
- 10ml de tintura

Preparo - Colocar a lanolina em placa de mármore. Incorporar a tintura na lanolina com a espátula. Juntar a vaselina, mexendo bem. Guardar em potes etiquetados.

**SOLUÇÃO P/MASSAGEM**

Uma parte da tintura da planta desejada + uma parte de glicerina líquida (ou óleo de cozinha) + óleo essencial de plantas.

**SABONETE**

Para 100g de base glicerinada para sabonete, acrescentar uma colher de café com o pó da planta ou uma colher de tintura. Outra receita: utilizado para problemas de pele e couro cabeludo; sabão de coco (uma barra = 200g) + pó da planta ou tintura (uma colher de café); pode acrescentar essência

***Sabonete de enxofre***

Combate doenças fúngicas que atacam a pele, “pano-branco”, caspa, doenças do couro cabeludo, além de cravos e espinhas. Os ingredientes são o sabão de côco glicerinado (bem macio para poder derreter) e o enxofre em pó. O sabão de côco é picado e colocado para derreter em “banho maria”. Após o derretimento do sabão, desliga-se o fogo e acrescenta-se uma colher de café do pó do enxofre para cada 100g do sabão derretido,

mistura-se bem, coloca-se em formas e deixe esfriar. Após desenformar deve-se embalar o sabonete em papel filme para evitar o ressecamento.

### ***Sabonete glicerinado.***

Dos sabonetes comerciais é retirada a lícera natural, proveniente do próprio processo de fabricação de sabões, retirando, assim, do sabonete todos os seus benefícios. A glicerina é um derivado de componentes graxos que elimina a agressividade causada à pele presente nos sabonetes comuns e proporciona uma profunda ação hidratante.

### ***Sabonete de própolis.***

Tem ação antimicrobiana e desinfetante, usado no tratamento de doenças de pele. Adicionar 10 gotas de solução de própolis para cada 100g de sabão de côco derretido colocar nas formas, após esfriar desenformar e enrolar em papel filme.

- Base glicerinada para sabonetes - 1 kg. Tintura - 20 ml.
- Fôrmas e papel-filme para embalar.
- Coloque uma panela de ágata ou vidro em banho-maria e acrescente a glicerina em pedaços em temperatura em torno de 60 a 70° C até a dissolução total;
- Espere derreter. Não há a necessidade de mexer a base enquanto estiver no banho-maria.
- Desligar o aquecimento, gotejar o corante e homogeneizar até obter a cor desejada;
- Adicionar o extrato e a essência misturando lentamente até homogeneização completa;
- Acrescente o álcool de cereais e aguarde 1 minuto.
- Coloque a mistura na fôrma que você desejar e espere solidificar.
- Se espumar nas fôrmas borrifar com álcool de cereais.
- O tempo para endurecer vai variar de acordo com a fôrma que você estiver utilizando.

Como fazer:

1. Deixar um caldeirão com água no fogo até ferver, em seguida colocar uma panela esmaltada na água fervente.
2. Colocar a base glicerinada picada aos poucos na panela esmaltada.
3. Mexer a base até derreter.
4. Preparar a tintura para adicionar a base glicerinada derretida

5. Acrescentar a tintura, neste caso de própolis.
6. Em seguida despejar a base derretida nas fôrmas.
7. Após esfriar (pelo menos três horas fora da geladeira), retirar das fôrmas.
8. Embalar com papel filme e etiquetar.

### **SPRAY CICATRIZANTE**

A tintura pronta não deve ser misturada com água destilada, envasar em vidro com spray.

### **BALA**

Para a produção de balas, pode-se usar esta receita com 50 ml de tintura + 50 g de manteiga + uma lata de leite condensado + uma xícara de açúcar mascavo + uma xícara de mel, misturar (sem a tintura), colocar no fogo e deixar ferver até o ponto de bala, deixar esfriar, adicionar a tintura quente, misturar, untar óleo na bancada, despejar a mistura na bancada e cortar em forma de bala.

#### ***Bala de guaco***

Uma receita mais simples leva um quilo de açúcar mascavo, duas xícaras de açúcar cristal, 200 ml de chá de guaco (50g da planta seca em 200ml de água), misturar bem, colocar no fogo até ferver, deixar em ponto de bala (colocar em um copo de água fria, se endurecer já esta no ponto), untar a bancada com óleo, despejar a mistura na bancada e cortar em forma de bala.

### **CRISTAIS DE GENGIBRE**

Esta receita pode ser usada para problemas de garganta e sistema respiratório além de melhorar o hálito. Deve-se picar 400g de gengibre em uma panela de inox, adicionar o suco de quatro limões e quatro colheres de sopa de sal marinho, misturar bem. Para secar pode ser colocado em forno baixo de 30 minutos a uma hora.

### **XAMPU**

Ferva 200 ml de água. Deixe em infusão com as ervas medicinais, derreter no fogo 20 gramas de sabão de côco em 200 ml de água. Esfriar e misturar com a infusão de ervas. Consumir em uma semana.

**COMPRIMIDO*****Comprimido de ervas para parasitas***

Pode-se utilizar 3 folhas de erva santa maria, 4 folhas de erva de bicho, 1 folha de couve, 1 raminho de hortelã e uma pequena parte da folha de alcachofra. Bater tudo no liquidificador com meio copo de água, coar e acrescentar duas partes de maizena e uma parte de farinha de trigo, amassar até ficar no ponto. Formar os comprimidos, com um modelador pode ser a tampa de uma caneta devidamente limpa.) Modo de tomar adulto 2 comprimidos em jejum durante 8 dias. Crianças 1 comprimido em jejum durante 8 a 10 dias.

***Comprimido de ervas para diabete***

Colocar 4 folhas de insulina, 4 folhas de pata de vaca, 4 folhas de maracujá, 8 folhas de jambolão e 4 folhas de melão-de-são-caetano. Bater tudo no liquidificador, coar e fazer os comprimidos com 2 partes de maizena e 1 parte de farinha de trigo. Secar na sombra. Modo de tomar: 1 comprimido 3 vezes ao dia.

***Comprimido para colesterol***

Coloque em partes folhas de guanxuma, folhas de arnica, folhas de alcachofra. Bata tudo no liquidificador com 1/2 copo de suco de limão prepare os comprimidos e tome 1 comprimido 2 vezes ao dia.

**TRAVESSEIRO**

Ervas desidratadas ou na forma de sachê, colocar junto com a espuma. As partes das plantas devem ser secas à sombra até o ponto em que ficarem quebradiças. Devem ser colocadas dentro dos travesseiros e deixadas ao sol pelo menos uma vez por semana para as plantas ficarem sempre secas. As ervas devem ser trocadas em três meses ou quando já não tiverem mais aroma.

***Travesseiro calmante***

Utilizar plantas calmantes como a flor da macela (*Achorycline*), a folha e flor de arnica (*Solidago*), a camomila (*Matricaria*), folhas de capim limão (*Cymbopogon*), melissa (*Melissa*), erva-doce (*Pimpinella*), flores de assa-peixe (*Vernonia*), flores de mimosa (*Mimosa*) ou flores de sabugueiro (*Sambucus*).

**MANTEIGA CONDIMENTADA**

Ingredientes:

---

Marcelo Rigotti – Engenheiro Agrônomo – rigottims@gmail.com - IFMS - Campus Ponta Porã -  
Rodovia BR-463, km 14, s/n - Sanga Puitã, Ponta Porã - MS, 79909-000  
Telefone: (67) 3437-9651

- 1/2 colher de sal
- 2 colheres de manjericão picado
- 2 colheres de cebolinha picada
- 300g de manteiga sem sal

Preparo - bata a manteiga com os temperos, leve para geladeira por 10 minutos, até que endureça um pouco. Coloque sobre o mesmo, filme plástico. Vá formando um cilindro. Force as extremidades para fechar. Rotule, leve ao freezer. Validade 2 meses.

### **VINAGRE AROMÁTICO**

Ingredientes - vinagre tinto ou branco e erva desejada.

Preparo - Pega-se 1 litro de vinagre. Coloca-se um ramo de erva dentro do recipiente e completa com vinagre, vedar bem. Deixar em local escuro pelo menos 3 semanas.

### **SAL TEMPERADO**

Ingredientes - 200g de sal grosso e ervas desejadas.

Preparo - Folhas de ervas de sua preferência. Em um vidro alterne 1 camada de sal e 1 camada de folhas verdes até perto da borda. Pode ser usado em 1 semana.

### **FAROFA TEMPERADA**

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de mandioca
- 2 colheres de salsa picada
- 2 colheres de cebola picada
- 1 colher de manjericão picado
- 1 pitada de sal

Preparo - Fritar os temperos em óleo ou manteiga. Acrescentar a farinha, mexendo até torrará-la levemente.

### **MULTIMISTURA**

- Fubá: 0,456g = 4 copos de 100 ml
- Farelo de trigo integral: 0,361g = 4 copos
- Farelo de arroz: 0,055g = 1 copo



- Farelo de trigo: 0,04g = 1 copo
- Farelo de soja: 0,083g = 1 copo
- Pó da folha da mandioca: 0,005g = 5 colheres
- Outras folhas: abóbora, batata doce, caruru e guandu = 3 colheres cada planta.

#### **INGREDIENTES AUXILIARES**

- Argila: tem ação tensora e mineralizante quando aplicada em máscaras. É obtida em regiões onde a terra mostra-se rica em minerais.
- Cera de abelha: usada para engrossar e dar consistência aos cremes.
- Glicerina: tem ação emoliente e umectante quando usada em máscaras faciais. É obtida de fontes animais e vegetais.
- Iogurte: tem ação emoliente e levemente adstringente quando usado em máscaras.
- Lanolina: tem ação emoliente quando usada na preparação de cremes de beleza. É obtida da gordura da lã dos carneiros.
- Leite: tem ação emoliente quando usado em banhos.
- Mel: promove o amaciamento e nutrição da pele quando usado em máscaras.
- Ovos: ajudam a dar brilho aos cabelos.
- Própolis: tem ação antimicrobiana e desinfetante quando usado no tratamento de afecções da pele.
- Vaselina: tem ação umectante e é usada em cremes para peles ressecadas. É um tipo de parafina.