

ISBN: 978-972-8509-48-4

Atas do Ciclo de Conferências sobre “Convento de Nossa Senhora dos Remédios e a Ordem do Carmo em Portugal e no Brasil” associado à Exposição

“Convento de Nossa Senhora dos Remédios”

(Convento dos Remédios. Évora, 22, 23 e 24 Maio 2013)

www2.cm-evora.pt/conventoremedios

Plantas medicinais e aromáticas das boticas conventuais

Professora Doutora Marízia Menezes Dias Pereira

Engenheira Biofísica. Universidade de Évora, Escola de Ciências e Tecnologia

mariziacmdp3@gmail.com



PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS DAS BOTICAS CONVENTUAIS

Marízia Menezes Dias Pereira
Professora Auxiliar, Departamento de Paisagem, Ambiente e Ordenamento
Universidade de Évora, 2013

Prólogo

"... O Papa João XXI mandou a um médico seu chamado Juliano, homem muito sábio experimentado em Medicina, que fizesse um tratado breve delas, para que os homens soubessem curar sem médico, donde não houvera, e houvera muita necessidade. O qual por servir a sua santidade, serviço de Deus, e por bem dos próximos, procurou quantos Doutores e Mestres havia em Medicina naquele tempo, em que houve cinquenta seis doutores, ..." "... eu Mestre Juliano, crendo firme e verdadeiramente, e confiando na mercê do meu Senhor Deus, e com tua santa ajuda, entendo fazer e acabar este livro, e pôr nele a doutrina medicinal, que os Sábios e Mestres em Medicina encontraram, provaram e experimentaram, e deixaram aos vivos que a quiseram usar e aprenderem doutrina, a qual se chama o Tesouro dos Pobres...". Traduzido e adaptado de Ávila & Arnau (1999).

1. As plantas medicinais e aromáticas

A seleção das plantas apresentadas nesta publicação foi realizada de forma pessoal, tendo em conta o fato de serem facilmente encontradas e de conhecimento popular. Com base em bibliografia especializada (Ávila & Arnau, 1999; Lesley, 1993; Ribeiro, 1992; Vignes, 2009), apresenta-se um conjunto de plantas que poderiam existir nas boticas conventuais. É importante salientar que o uso destas para fins medicinais tem algum risco. Uma espécie pode, por um lado, ajudar a combater um "mal" e, por outro, possuir determinadas substâncias que poderão ser prejudiciais ao organismo humano.

1.1. Mandrágora (*Mandragora autumnalis* Bertol.)

1.2.

A mandrágora foi protagonista de muitas lendas e rituais, com misteriosos encantamentos e superstições. Os feiticeiros podavam frequentemente a sua raiz para que se assemelhasse a uma figura humana, utilizado-a nas magias negra e branca, por ser potencialmente venenosa e/ou curativa, respetivamente. São-lhe atribuídas várias propriedades medicinais: afrodisíaca, alucinogénica, analgésica e narcótica (esterilidade, picadas de serpentes, ...).

Há aproximadamente 2 000 anos, no tempo de Plínio "o velho", durante as campanhas militares dos romanos contra os germanos, os cirurgiões entregavam aos feridos troços de raiz de mandrágora para mastigar, com o objetivo de os anestesiarem antes de serem submetidos a uma operação ou amputação. Dioscórides refere que "*... alguns cozem as raízes em vinho até que resta a terça parte, e depois coam a cozedura e a guardam, da qual costumam dar um ciato aos que não podem dormir ou padecem algum calor, e aos que não querem cortar ou cauterizar, para que não sintam o tormento...*" (Ávila & Arnau, 1999).

De acordo com as crenças populares, esta planta crescia sob os patíbulos onde caíam os sémens ejaculados pelos enforcados. O afortunado que possuísse uma raiz de mandrágora em forma de homem, assegurava que a planta tinha gritado e matado quem a ouvisse, no momento em que foi arrancada da terra. Assim, o procedimento para retirar a raiz da terra, salvaguardando simultaneamente a própria vida, deveria seguir determinadas regras: cavar fundo em redor da raiz até esta se encontrar descoberta e atar uma corda entre ela e o pescoço de um cão. De seguida, dever-se-ia chamar o cão a uma certa distância, sendo que este ao obedecer ao chamamento, arrancaria a raiz e morreria ao ouvir gritar a mandrágora.

Esta solanácea rasteira e de bonitas flores azuis encontra-se em orlas, clareiras, bermas de caminhos, olivais, pinhais e baldios, de preferência em solos argilosos, margosos ou calcários.

1.2. Urtiga comum (*Urtica dioica* L.)

Esta planta da família das urticáceas tem pêlos urticantes nos caules e folhas, que agem como agulhas hipodérmicas, injetando substâncias químicas que produzem uma sensação de ardor quando estão em contato com o Homem e animais. É nativa da Europa, Ásia, Norte de África e América do Norte.

Apresenta uma longa história de uso como um medicamento e fonte de alimento. Foi importante para a estimulação das "*secreções do estômago, do pâncreas e da biliar, além dos movimentos peristálticos do intestino*" (Ávila & Arnau, 1999). Pode ser consumida como verdura em quantidades moderadas, visto que é rica em nitratos e ferro, sendo recomendada a quem sofre de anemia.

Cerveja de urtigas

- . 500 gr de urtigas tenras
- . 2 l de água
- . ½ limão com casca, em rodelas finas
- . 15 gr de gengibre cortado
- . 200 gr de açúcar
- . 1 colher de chá de levedura de cerveja

Ferver as urtigas, o limão e o gengibre em água, a fogo lento durante 40 minutos. Filtrar e adicionar o açúcar. Quando o líquido estiver morno, dissolver a levedura, misturando bem. Guardar em garrafas fechadas hermeticamente durante 15 dias. Beber fresca.

A urtiga pode também ser consumida sob a forma de puré, esparregado ou em sopas, o que é muito comum no norte e este da Europa.

1.3. Violeta (*Viola odorata* L.)

As suas flores são utilizadas para acalmar a tosse, fluidificar as secreções das vias respiratórias, facilitar a expetoração e como sudoríferas. Já as folhas estão consideradas como emolientes (hidratante) e a raiz tem propriedades eméticas (Ávila & Arnau, 1999).

Xarope de violeta

- . 1 l de água a ferver
- . 30 gr de flores de violeta
- . 1,8 kg de açúcar

No recipiente em que se ferve a água, juntar as flores e retirar imediatamente do fogo. Tapar e deixar repousar durante 12 horas, coando posteriormente. Numa garrafa grande, deitar o açúcar e juntar a água com as flores e agitar várias vezes ao dia até dissolver o açúcar. Este xarope é aconselhável para acalmar a tosse e tornar fluidas as secreções das vias respiratórias (Ávila & Arnau, 1999).

1.4. Agrimónia (*Agrimonia eupatoria* L. subsp. *eupatoria*)

De acordo com Vignes (2009), na Antiguidade esta planta teve vários usos medicinais, destacando-se os tratamentos das cataratas e úlceras. Dioscórides referia que a planta "... cura aquelas chagas que com dificuldade saram. A semente (...) socorre as picadas de alguma serpente ...". No séc. XV, os franceses preparavam a "água de arcabuz" com a agrimónia para sarar as feridas provocadas por esta e outras armas de fogo (Ávila & Arnau, 1999).

A presença de tanino na planta é útil para gargarejos e como adstringente para úlceras e feridas. Também é utilizada para curar icterícia e outras doenças do fígado.

Infusão de agrimónia

- . 25 gr de agrimónia
- . 25 gr de hera
- . 10 gr de malva

. 5 gr de flores de papoila

Misturar bem todos os ingredientes. Juntar uma colher de chá desta mistura numa chávena de água ferver. Cobrir a tisana e deixar repousar durante 5 minutos. Coar e adoçar com mel. Beber algumas chávenas durante o dia para aliviar as anginas.

Na medicina tradicional, em especial na cultura anglo-saxônica, a agrimônia possui a propriedade de ajudar a adormecer e evitar pesadelos. Um velho manuscrito médico inglês revela que "... se ela está colocada sob a cabeça do homem / Ele deverá dormir como se estivesse morto / Ele nunca deverá se amedrontar nem acordar / Até que de debaixo de sua cabeça ela seja tirada ..." (tradução do inglês arcaico, wikipedia.org).

1.5. Dedaleira (*Digitalis purpurea* L. subsp. *purpurea*)

A origem do seu nome deve-se às corolas tubulares que provêm do latim, as quais significam dedal. Os mais comuns são: abeloura, abelouro, abelouro-vermelho, alcoques, beloiro, beloura, boca-de-sapo, caçapeira, calças-de-cuco, caralhotas, chapote, digital, enchoque, erva-dedal, erva-dedeira, estalo, estoirotos, estoura-foles, estraques, folha-de-raposa, folha-de-sapo, luvas-de-Nossa Senhora, luvas-de-Santa Maria, maia, matruca, podonhos, pilatroques, pucarinhos, tracles, traqueira, traqueiro, trócolos e troques, entre outros.

É conhecida pela digitalina, um veneno muito agressivo que provoca a paragem cardíaca. Trata-se de uma substância cristalina, que se utiliza como tónico cardíaco, extraída das folhas da dedaleira. Uma dose muito pequena constitui um valioso medicamento utilizado em alguns casos de arritmia ou insuficiência cardíaca (Vignes, 2009). A utilização medicinal deve ser criteriosa, já que esta substância é tóxica em doses elevadas se for administrada a doentes que não necessitam dos seus efeitos.

1.6. Erva moura (*Solanum nigrum* L.)

É uma planta originária da Europa e Ásia, tendo sido introduzida noutras partes do mundo, nomeadamente na América e na Australásia. Consoante o terreno e a fertilidade do solo, pode tornar-se bastante tóxica, contendo elevadas concentrações de solamina, um alcalóide que a planta utiliza como defesa contra os predadores. Em algumas regiões do Brasil é popularmente conhecida como mata-cavalo ou arrebenta-cavalo, devido ao seu potencial altamente tóxico, supostamente capaz de matar até mesmo um cavalo se este a ingerir.

Foi apresentada por Dioscórides como uma *"planta medíocre, boa para comer e com muitos ramos (...). O fruto quando maduro é negro ou vermelho escuro. Não faz mal algum comer esta planta e tem força de resfriar e contrair, pelo que as folhas, aplicadas com flor de farinha em emplastro, são úteis ao fogo de São Antão e as chagas que vão aparecendo ..."*. As folhas esmagadas e em pasta curam as fístulas dos canais lacrimais, dores de cabeça e acalmam os ardores do estômago, podendo funcionar como analgésico muito eficaz (Ávila & Arnau, 1999).

Na Europa Central ainda existe o costume de colocar algumas folhas de erva moura nas camas das crianças, com o objetivo de induzir o sono. Apesar de ser uma planta que perde grande parte da sua toxicidade (solamina) quando é fervida, só deve ser utilizada sob supervisão médica.

1.7. Feto doce (*Polypodium vulgare* L.)

Deste feto, Dioscórides refere que *"... a raiz tem virtude purgativa, e para que melhor a execute, se da cozida com alguma galinha, com peixes, com acelgas ou, finalmente com malvas..."* e *"... pisada e aplicada em forma de emplastro, serve aos membros desconcertados e as gretas que aparecem entre os dedos..."* (Ávila & Arnau, 1999).

1.8. Alfarroba (*Ceratonia siliqua* L.)

É originária da Síria e da Palestina, encontrando-se em quase toda a Região Mediterrânica (Ribeiro, 1992). A colheita é feita quando as vagens amadurecem.

Frei Miquel Agustí refere que *"... as alfarrobas são mais apropriadas para engordar os porcos que para nutrir o homem..."*, apesar de que, na opinião de Dioscórides, comer as alfarrobas frescas relaxa o ventre (Ávila & Arnau, 1999).

O córtex é adstringente e o fruto é laxante. As sementes produzem abundante mucilagem e são utilizadas como anti-diarreicas.

1.9. Trevo vermelho (*Trifolium pratense* L. subsp. *pratense* var. *pratense*)

De acordo com Ávila & Arnau (1999), este trevo era utilizado tradicionalmente no tratamento das cataratas. No centro da Europa, favorecia a regulação das funções do aparelho digestivo, prisão de ventre crónica, falta de apetite, doença hepática, catarros das vias respiratórias e produção de urina.

No século XII, o livro de remédios de Santa Hildegarda recomendava o seu uso contra a "ofuscação da vista" e Dioscórides refere que "... o sumo desta planta, misturada com mel, resolve as nuvens, as manchas brancas e outros impedimentos que obscurecem a vista..." (Ávila & Arnau, 1999).

Hoje em dia, devido ao seu poder diurético, constitui um remédio tradicional contra a gota, numa infusão de 30 a 50 gramas de trevo por um litro de água. O trevo vermelho pode também ser utilizado para combater a tosse, bronquites e laringites.

1.10. Poejo (*Menta pulegium* L.)

Esta planta deve o seu nome à forma latina *pulex* (pulga), pois acreditavam que afungentava as pulgas. Plínio recomendava que o pendurassem no interior das casas.

É considerado como tónico estomacal ou digestivo e pode também ser aplicado na redução de gases intestinais. Combate ainda as lombrigas intestinais e aumenta a secreção gástrica. De acordo com Dioscórides, "... bebido com água e vinagre reduz os revolvimentos e picadas do estômago, e purga por baixo a cólera negra..." (Ávila & Arnau, 1999).

Toma-se em tisana, dois ou três rebentos por chávena, adoçada com mel, após as refeições principais. Também se pode acrescentar o poejo a um bom vinho generoso, como o moscatel, para servir de digestivo.

1.11. Arruda doméstica (*Ruta montana* (L.) L.)

Antigamente, as virtudes que se atribuíam à arruda foram inumeráveis. Despertava o sonolento e defendia o Homem das forças demoníacas, sendo tal confirmado pelo ditado popular que afirma que *na casa onde existe arruda, não morre criatura*.

Frei Miquel Agustí destacava os efeitos mágicos da arruda: "*se uma mulher padece mal no seu corpo ou está menstruada e toca nesta planta ou se aproxima dela, por pouco que lhe toque morre a planta...*" (Ávila & Arnau, 1999).

No séc. XVI, o botânico *Hieronymus Bock* recomendava aos monges e religiosos, que desejassem manter a castidade e conservar a sua pureza, que fossem constantes em tomar arruda nos alimentos e bebidas. Nessa época, era frequente cultivar a arruda nos claustros dos conventos por ter a fama de afrodisíaco (Ávila & Arnau, 1999).

1.12. Pepino de São Gregório (*Ecballium elaterium* (L.) A. Rich. subsp. *elaterium*)

Segundo Dioscórides, "*... pingando o sumo das folhas nos ouvidos que doem, os cura...*"; "*... a raiz aplicada com polenta sob a forma de emplastro, resolve qualquer inchaço antigo, e aplicado com terebintina rompe os inchaços...*"; "*... cozida com vinagre e posta, resolve o problema da gota; o liquido da cocção por clíster, é útil contra a ciática, e mitiga a dor de dentes se enxagua com ele...*" (Ávila & Arnau, 1999).

Nas preparações caseiras não se recomenda o uso desta planta por via interna, visto que, de acordo com Vignes (2009), pode provocar diarreias, convulsões e alterações respiratórias. Como afirmava Dioscórides "*... o elatério é um remédio fortíssimo porque bebido evacua-se furiosamente e também se untar o ventre com ele, fará deitar fora o que tiver dentro...*" (Ávila & Arnau, 1999).

Em Medicina tem-se em conta o seu efeito cicatrizante da pele (pela substância alantoína), a qual exerce alguma atividade antitumoral e analgésica. Em doses elevadas, irrita a mucosa gastrointestinal e pode ser mortal.

1.13. Rosa mosqueta (*Rosa canina* L.)

Tem vários nomes comuns, sendo os mais conhecidos a rosa-brava, rosa-canina, rosa-de-cão, roseira, roseira-brava, roseira-silvestre, silva-macha e silvão.

Os botões florais e as folhas colhidas na Primavera e secos à sombra são laxantes suaves e agentes cicatrizantes. As galhas, conhecidas desde a Antiguidade, são adstringentes e tónicas, devido ao elevado teor em tanino. Os cinórrodos frescos ricos em vitamina C são a base de tratamentos para o cansaço e o escorbuto.

1.14. Cavalinha (*Equisetum arvense* L.)

Conhecida também como cavalinha dos campos, cauda-de-cavalo, pinheirinha, rabo-de-asno e rabo-de-touro, tem como características principais ser diurética e indicada para cálculos renais, infeções urinárias e oligúria (escassa produção de urina).

Nicholas Culper explica que "... é muito poderosa para parar hemorragias, sejam internas ou externas, se se bebe a decocção ou o suco (...), Também cura as úlceras internas. Cicatriza entre si as margens das feridas frescas e cura as rupturas dos meninos...". (Ávila & Arnau, 1999). A decocção prepara-se com 10 ou 20 gramas de ramos de cavalinha por litro de água, que se deixa ferver durante meia hora em lume brando.

Por via externa, utilizou-se em cosmética como prevenção do aparecimento das rugas da pele, devido ao seu poder adstringente, hemostático (detém as hemorragias) e cicatrizante. É especialmente eficaz para reforçar as unhas e o crescimento dos ossos. Pode também ser usada para manter as articulações flexíveis.

Segundo a opinião dos investigadores, a cavalinha não deverá ser utilizada por longos períodos sem interrupções, já que poderá provocar fenómenos toxicológicos por acumulação. Assim, deve-se utilizar 20 dias por mês e descansar nos restantes 10 dias (Ribeiro, 1992).

1.15. Borragem (*Borago officinalis* L.)

Em algumas regiões da Europa é cultivada principalmente para a produção de sementes das quais se extrai o óleo que é utilizado em cosmética, sendo benéfico para a pele, cabelo e unhas, por aplicação tópica ou ingestão.

As infusões da borragem evitam o stress, acalmam a tosse e são diuréticas e sudoríparas (Vignes, 2009). Por se tratar de uma planta com muitos pêlos, é necessário realizar um processo de filtração.

Culper destaca que "... a planta seca nunca se usa, mas a fresca e as cinzas, ou a planta fervida com mel, podem usar-se para tratar as úlceras da boca ou da garganta em forma de gargarejos ..." e também assinala que as folhas ou sementes "...podem dirigir o ventre para o sentido desejado...", (Ávila & Arnau, 1999).

As flores da borragem são de um azul luminoso, cor com que os antigos mestres pintaram a túnica de Nossa Senhora. No momento da partida, para que a coragem não faltasse, era oferecido aos cruzados um copo de vinho onde flutuavam flores de borragem, devido ao seu alto teor em cálcio, potássio e sais minerais. Alguns estudos indiciam que esta planta ativa a glândula produtora de adrenalina (Lesley, 1993).

Cresce de forma espontânea em escombros, bermas de caminhos, terrenos de pouso ou abandonados. Prefere os solos azotados, ricos em nutrientes e ligeiramente ácidos.

1.16. Beldroegas (*Portulaca oleracea* L. subsp. *oleracea*)

É uma planta invasora de hortas, zonas regadas e húmidas, desde os tempos remotos, vinda do Oriente. Atualmente é ingerida em saladas ou cozida.

É uma excelente antiescorbútica, diurética e refrescante. Cerca de 95% do seu peso é água, apesar de ser abundante em mucilagem, pelo que é indicada para uso interno como emoliente e calmante das irritações das vias urinárias. O suco de 100 gramas da planta pode ser utilizado como vermífugo administrada pela manhã, durante três a cinco dias.

Na Idade Média, era utilizada para combater magias e encantamentos, sendo colocada em redor da cama para evitar a aproximação dos maus espíritos.

1.17. Campainhas brancas (*Calystegia sepium* (L.) R.Br. subsp. *sepium*)

Também conhecida como bons-dias, corriola-das-sebes, corriola-grande, corriola-maior, madrugadas, trepadeira, trepadeira-das-balças, trepadeira-das-sebes e trepadeira-de-tapumes.

Desde tempos muito antigos, é apreciada pelas propriedades laxativas das folhas secas devido ao látex (Vignes, 2009). Os médicos árabes na Idade Média utilizavam as suas raízes para tratar a icterícia.

Um autor do séc. XI descobriu nesta raiz um remédio contra as "... febres pútridas e biliosas ...". As raízes e as folhas, mesmo depois de secas e reduzidas a pó, conservam as suas propriedades curativas durante muito tempo (Vignes, 2009).

1.18. Salsaparrilha bastarda (*Smilax aspera* L.)

Zeus consolou a ninfa *Smilax*, uma enamorada rejeitada, transformando-a numa planta trepadora. As folhas tenras e avermelhadas fazem lembrar o seu coração e os caules compridos estão dispostos para um abraço (Vignes (2009).

De acordo com Vignes (2009), as raízes da salsaparrilha têm propriedades sudoríparas e depurativas. A infusão com as folhas em vinho e álcool transmite o odor a laranja aos vinhos "aperitivos e caseiros". No séc. XVI, *Mattioli* atribuiu-lhe uma ação anti-sifilítica que nunca foi confirmada.

A raiz branco-acinzentada, seca e moída é indicada para os asmáticos "...que se sentirão confortados se a fumarem..." (Ávila & Arnau, 1999).

1.19. Salgueiro branco (*Salix alba* L. var. *alba*)

Também conhecido como salgueiro-branco, sinceiro ou vimeiro-branco.

A salicina (aspirina), o extrato ativo do córtex do salgueiro branco, é um derivado químico do ácido silícico, tendo sido isolada sob a forma cristalina em 1828 pelo farmacêutico francês *Henri Leroux* e pelo químico italiano *Raffaele Piria*. Algum tempo depois, o químico italiano conseguiu isolar o ácido no seu estado puro.

Hipócrates escreveu no séc. V a. C. sobre um pó amargo extraído do córtex do salgueiro que aliviava as dores e baixava as febres. Este remédio é também mencionado em textos do Antigo Egito, Suméria e Assíria. Os índios americanos usavam-no para combater a dor de cabeça, febre, dores musculares, reumatismo e calafrios.

O salgueiro branco possui propriedades febrífugas, analgésicas, espasmolíticas, anti-reumáticas e ligeiramente sedativas (Ribeiro, 1992).


20. Referências bibliográficas

Àvila, V. & Arnau, E. 1999. La botica del monasterio. La medicina medieval actualizada. Tikal Ediciones. Barcelona.

Lesley B. 1993. Plantas aromáticas. Culinárias, Medicinais e Cosméticas. Guia Prático. Dorling Kindersley Limited. Londres.

Ribeiro, E. 1992. Plantas Medicinas e Complementos Bioterápicos. Publicações Europa-América, LDA. Lisboa.

Vignes P & D. 2009. Herbário de las plantas silvestres. Larrousse Editorial, S.L. Barcelona.



PLANTAS MEDICINAIS
E AROMÁTICAS
DAS BOTICAS
CONVENTUAIS

Marízia Menezes Dias Pereira

Departamento de Paisagem, Ambiente e Ordenamento

Universidade de Évora

2013



Prólogo

"... O papa João XXI mandou a um médico seu chamado Juliano, homem muito sábio experimentado em Medicina, fizesse um tratado breve delas, para que os homens soubessem curar sem médico, donde não houvera, e houvera muita necessidade .

O qual por servir a sua santidade, serviço de Deus, e por bem dos próximos, procuró quantos Doutores e Mestres havia em Medicina naquele tempo, en que houve cinquenta seis doutores, ..."

"... eu Mestre Juliano, crendo firme e verdadeiramente, e confiando na mercê do meu Senhor Deus, e com tua santa ajuda, entendo fazer e acabar este livro, e por nele a doutrina medicinal, que os Sábios e Mestres em Medicina encontraram, provaram e experimentaram, e deixaram aos vivos que a quiseram usar e aprenderem doutrina, a qual se chama o Tesouro dos Pobres ..."

Traduzido e adaptado de Ávila & Arnau, 1999

Mandrágora (*Mandragora autumnalis*)

- Protagonista de muitas lendas e rituais, com misteriosos encantamentos e superstições. Os feiticeiros podavam as raízes para que tivesse aparência similar a uma figura humana.
- Acreditava-se que tinha características humanas e muitas histórias narram que gritavam quando eram arrancadas da terra.
- Era utilizada nas magias negra e branca, por ser curativa e venenosa.



Descrição em latim da mandrágora num antigo livro de medicina natural.
Fonte: wikipedia.org

Habitat e características morfológicas da mandrágora. Fonte das fotos: *Flora-on*

Mandrágora (*Mandragora autumnalis*) (cont.)

– São-lhe atribuídas propriedades medicinais: afrodisíaca, alucinogénea, analgésica e narcótica (esterilidade, contra as picadas das serpentes, ...).

– Há ≈ 2 000 anos, no tempo de Plínio “o velho”, durante as campanhas militares dos romanos contra os germanos, os cirurgiões davam para mastigar um troço de raiz de mandrágora aos feridos para anestesiá-los antes de operar ou amputar um membro.

– Na Idade Média foi uma das plantas mais utilizadas em bruxaria devido aos seus efeitos alucinogéneos.

– Dioscórides refere que “... alguns cozem as raízes em vinho até que resta a terça parte, e depois coam a cozedura e o guardam, do qual costumam a dar um ciato aos que não podem dormir ou padecem algum calor, e aos que não querem cortar ou cauterizar, para que não sintam o tormento...”.



Raiz fresca de mandrágora.
Fonte: teufelskunst.com

Urtiga comum (*Urtica dioica*)



As folhas típicas da urtiga comum. Fonte: wikipedia.org

– É uma planta nativa da Europa, Ásia, Norte de África e América do Norte.

– Tem pelos urticantes nos caules e folhas, que agem como agulhas hipodérmicas, injetando substâncias químicas que produzem uma sensação de ardor quando contactado pelo homem e animais.

– A planta tem uma longa história de uso como um medicamento e fonte de alimento.

– Importante para a estimulação das “secreções do estomago, do pâncreas e da bilis, além do movimentos peristálticos do intestino”.

– Podem ser consumidas como verdura em quantidades moderadas porque são ricas em nitratos e ferro, sendo recomendadas a quem sofre de anemia.



Pormenor dos pelos defensivos da planta. Fonte: wikipedia.org

Mandrágora (*Mandragora autumnalis*) (cont.)



Representação da mandrágora (*Tacuinum*, 1474). Fonte: wikipedia.org

– Procedimento para arrancar a raiz e salvar a vida:

Cavar fundo em redor da raiz até estar descoberta. Atar uma corda na raiz e no pescoço de um cão. Chamar o cão a uma certa distancia. O cão vem ao chamamento, arranca a raiz e morre ao ouvir gritar.



Fonte: roteirocristao.blogspot.com

- De acordo com as crenças populares, esta planta cresce sob os patibulos onde caíam os sêmens ejaculados pelos enforcados.
- O afortunado que possui uma raiz de mandrágora em forma de homem, assegura que a planta, no momento de ser arrancada da terra grita e que mata quem a ouvir.



Fonte: flickriver.com



Fonte: herbologiamistica.blogspot.com

Urtiga comum (*Urtica dioica*)



As folhas típicas da urtiga comum. Fonte: wikipedia.org

– É uma planta nativa da Europa, Ásia, Norte de África e América do Norte.

– Tem pelos urticantes ocios nos caules e folhas, que agem como agulhas hipodérmicas, injetando substâncias químicas que produzem uma sensação de ardor quando contactado pelo homem e animais.

– A planta tem uma longa história de uso como um medicamento e fonte de alimento.

– Importante para a estimulação das “secreções do estomago, do pâncreas e da bilis, além do movimentos peristálticos do intestino”.

– Podem ser consumidas como verdura em quantidades moderadas porque são ricas em nitratos e ferro, sendo recomendadas a quem sofre de anemia.



Pormenor dos pelos defensivos da planta. Fonte: wikipedia.org

Urtiga comum (*Urtica dioica*) (cont.)

Cerveja de urtigas

- . 500 gr de urtigas tenras
- . 2 l de água
- . ½ limão com casca, em rodelas finas
- . 15 gr de gengibre cortado
- . 200 gr de açúcar
- . 1 colher de chá de levedura de cerveja

Ferver as urtigas, o limão e o gengibre com água e a fogo lento durante 40 minutos. Filtrar e adicionar o açúcar. Quando o líquido estiver morno, dissolver a levedura, misturando bem. Guardar em garrafas fechadas herméticamente durante 15 dias. Beber fresca.



Fonte: Flora-on



Puré (fonte: wikipedia.org) e tortilha de urtigas (fonte: veoverde.com).

– A urtiga pode também ser consumida pelo homem sob a forma de puré, esparregado ou em sopas, muito comum no norte e este da Europa.

Violeta (*Viola odorata*)



Fonte: wikipedia.org

– As flores são utilizadas para acalmar a tosse, tornar fluidas as secreções das vias respiratórias e facilitar a expetoração.

– Também são boas como sudoríferas.

– As folhas estão consideradas como emolientes (hidratante) e a raiz tem propriedades vômicas.

Xarope de violeta

- . 1 l de água a ferver
- . 30 gr de flores de violeta
- . 1,8 kg de açúcar

No recipiente em que se ferve a água, juntar as flores e retirar imediatamente do fogo. Tapar e deixar repousar durante 12 horas e coar. Numa garrafa grande deitar o açúcar e juntar a água com as flores e agitar várias vezes ao dia até dissolver o açúcar.

Este xarope é aconselhável para acalmar a tosse e tornar fluida as secreções das vias respiratórias.



Flores. Fonte: plant-biology.com, commons.wikimedia.org, wikipedia.org

Agrimônia (*Agrimonia eupatoria*)

– Na Idade Média pensava-se que a agrimônia possuía virtudes mágicas.

– Dioscórides referia que a planta “... cura aquelas chagas que com dificuldade saram. A semente (...) socorre as picadas de alguma serpente ...”.

– No séc. XV, os franceses faziam com a agrimônia a “água de arcabuz” para sarar as feridas provocadas por esta e outras armas de fogo.



flor



planta



folha



espiga floral

– A presença de **tanino** na planta é útil para gargarejos e como adstringente para úlceras e feridas. Também é utilizada para curar icterícia e outros males do fígado.

Fonte: Flora-on

Agrimônia (*Agrimonia eupatoria*) (cont.)

Infusão de agrimônia

- . 25 gr de agrimônia
- . 25 gr de hera
- . 10 gr de malva
- . 5 gr de flores de papoila

Misturar bem todos os ingredientes. Juntar uma colher de chá desta mistura numa chávena de água ferver. Cobrir a tisana e deixar repousar durante 5 min. Coar e adoçar com mel. Beber algumas chávenas durante o dia para aliviar as anginas.

– Segundo a medicina tradicional, em especial na cultura anglo-saxônica, a agrimônia possui a propriedade de ajudar a adormecer e evitar pesadelos.

Um velho manuscrito médico inglês revela que “se ela está colocada sob a cabeça do homem / Ele deverá dormir como se estivesse morto / Ele nunca deverá se amedrontar nem acordar / Até que de debaixo de sua cabeça ela seja tirada.”



Agrimonia eupatoria. Fonte: wikipedia.org

Dedaleira (*Digitalis purpurea*)

- A origem do nome deve às corolas tubulares que provêm do latim e que significa dedal.
- Tem vários nomes comuns, tais como abeloura, abelouro, abelouro vermelho, alcoques, beloiro, beloura, boca de sapo, caçapeira, calças de cuco, caralhotas, chapote, digital, enchoque, erva dedal, erva dedeira, estalo, estoirotos, estoura foles, estraques, folha de raposa, folha de sapo, luvas de N.^a Senhora, luvas de Santa Maria, maia, matruca, podonhos, pilatroques, pucarinhos, tracles, traqueira, traqueiro, trócolos e troques.



Dedaleira (*Digitalis purpurea*) (cont.)

- É conhecida pela digitalina, um veneno muito agressivo que provoca a paragem cardíaca.
- A digitalina é uma substância cristalina, que se usa como tônico cardíaco, extraída das folhas da dedaleira.
- Um dose muito pequena constitui um valioso medicamento muito utilizado em alguns casos de arritmia ou insuficiência cardíaca.
- A utilização medicinal deve ser muito criteriosa porque é tóxica em doses elevadas e se for administrada a pessoas que não necessitam dos seus efeitos.



Fonte: Flora-on

Erva moura (*Solanum nigrum*)

– Planta originária da Europa e Ásia, tendo sido introduzida noutras partes do mundo, nomeadamente nas Américas e na Australásia.

– De acordo com o terreno e fertilidade do solo, pode tornar-se bastante tóxica, contendo elevadas concentrações de solamina, um alcalóide que utiliza como defesa contra os predadores.

– Em algumas regiões do Brasil é popularmente conhecida como "mata cavalo" ou "arrebenta cavalo", devido ao potencial altamente tóxico, supostamente capaz de matar até mesmo um cavalo se este vier a ingeri-la.



A erva moura nas margens de um caminho. Fonte: wikipedia.org

Erva moura (*Solanum nigrum*) (cont.)



– Foi tratada por Dioscórides como uma “*planta mediocre, boa para comer e com muitos ramos (...)*. O fruto quando maduro é negro ou vermelho escuro. Não faz mal algum comer esta planta e tem força de resfriar e contrair, pelo que as folhas, aplicadas com flor de farinha em emplastro, são úteis ao fogo de São Antão e as chagas que vão aparecendo ...”.

As folhas esmagadas e em pasta, saram as fistulas dos canais lacrimais, a dor de cabeça e acalmam os ardores do estômago.



– Pode funcionar como analgésico muito eficaz.

– Na Europa central ainda existe o costume de colocar algumas folhas de erva moura nas camas das crianças para provocar o sono.



– A pesar de se tratar de uma planta que perde grande parte da toxicidade (**solamina**) quando é fervida, só deve ser utilizada sob supervisão médico.

Planta, flores e frutos. Fonte: Flora-on

Feto doce (*Polypodium vulgare*)

– Deste feto, Dioscórides refere que “... a raiz tem virtude purgativa, e para que melhor a execute, se da cozida com alguma galinha, com peixes, com acelgas ou, finalmente com malvas...”.

– “... pisada e aplicada em forma de emplastro, serve aos membros desconcertados e as gretas que aparecem entre os dedos...”.



Fonte: www.hlasek.com



Fonte: flora.nhm-wien.ac.at



Fonte: commons.wikimedia.org



Fonte: wikipedia.org

Alfarroba (*Ceratonia siliqua*)



tronco

– Frei Miquel Agustí refere que “as alfarrobas são mais apropriadas para engordar os porcos que para nutrir o homem.”

– Na opinião de Dioscórides, comer as alfarrobas frescas, relaxavam o ventre.

– Sabe-se que a casca é adstringente e o fruto, laxante. As sementes produzem abundante mucilagem e são utilizados como anti-diarreicos.



folhas



vagens



sementes

Fonte: Flora-on

Trevo vermelho (*Trifolium pratense*)



– Era utilizado tradicionalmente contra as cataratas e no centro da Europa servia para regulação das funções do aparato digestivo, prisão de ventre crónica, falta de apetite, doença hepática, catarros das vias respiratórias e produção de urina.

– No séc XII, no livro de remédios de Santa Hildegarda, recomendava o seu uso contra a “*ofuscação da vista*”



Também Dioscórides refere que “... o sumo desta planta, misturada com mel, resolve as nuvens, as manchas brancas e outros impedimentos que obscurecem a vista...”



– Devido ao seu poder diurético, constitui um remédio tradicional contra a gota.

Prepara-se uma infusão de 30-50 gr de trevo por 1 litro de água. Pode ser utilizada para a tosse, p. ex. bronquites e laringites.

Fonte: wikipedia.org

Poejo (*Mentha pulegium*)

– Deve o nome à forma latina *pulex* (pulga), porque acreditavam que afungentava as pulgas. Plínio recomendava que pendurassem no interior das casas.

– É considerada como tónico estomacal, digestivo e na redução de gases intestinais. Combate as lombrigas intestinais e aumenta a secreção gástrica.

– De acordo com Dioscórides, “... bebido com água e vinagre reduz os revolvimentos e picadas do estomago, e purga por baixo a cólera negra...”

– Toma-se em tisana, dois ou três rebentos por chávena, após as refeições principais, adoçadas com mel. Também pode-se acrescentar poejo a um bom vinho generoso, como o moscatel, para servir de digestivo.



Fonte: Flora-on

Arruda doméstica (*Ruta graveolens*)



Fonte: www.homeopathyandmore.com



Fonte: www.kuleuven-kulak.be

– Antigamente, as virtudes que se atribuíam a arruda foram inumeráveis. Despertava o sonolento e defendia o homem das forças demoníacas: “Na casa onde existe arruda, não morre criatura”.

– Frei Miquel Agustí destacava que “se uma mulher padece mal no seu corpo ou está menstruada e toca nesta planta ou se aproxima dela, por pouco que lhe toque morre a planta ...”

– A arruda também era cultivada nos claustros dos conventos pela sua fama de anafrodisíaco.

– No séc. XVI, o botânico *Hieronymus Bock* recomendava aos monges e religiosos que quisessem guardar a castidade e conservar a sua pureza, que fossem constantes em tomar arruda nos alimentos e bebidas.

Pepino de São Gregório (*Ecballium alaterium*)



As folhas, flores e frutos do pepino de S. Gregório.

Fonte: heraldo.es

– “... cozida com vinagre e posta, resolve o problema da gota; o líquido da cocção por clister, é útil contra a ciática, e mitiga a dor de dentes se enxagua com ele...”.

– Nas preparações caseiras não se recomenda o uso desta planta por via interna por causa das drásticas propriedades purgantes.



O fruto com as sementes. Fonte: flickr.com

Pepino de São Gregório (*Ecballium ailaterium*) (cont.)

– Como indicava Dioscórides “... o elatério é um remédio fortíssimo porque bebido evacua-se furiosamente e também se untar o ventre com ele, fará deitar fora o que tiver dentro ...”



– Em medicina tem-se em conta o efeito cicatrizante da pele (alantoina), que exerce alguma atividade antitumoral e analgésica.



Fonte: Flora-on

– Em doses elevadas irrita a mucosa gastrointestinal e pode ser mortal.



Fonte: Flora-on



Fonte: biocostagranadina.blogspot.com

Rosa mosqueta (*Rosa canina*)

– É também conhecida por rosa brava, rosa canina, rosa de cão, roseira, roseira brava, roseira silvestre, silva macha e silvão.

– Os botões florais e as folhas colhidas na Primavera e secos à sombra, são laxantes suaves. São também agentes cicatrizantes.

– As galhas, remédio muito vulgar desde a Antiguidade são, devido ao elevado teor em tanino, adstringentes e tónicas.

– Os cinórrodos frescos ricos em vitamina C, são a base de tratamentos para o cansaço e o escorbuto.



Fonte: colnect.com



Folhas, flores e cinórrodos (frutos) da roseira. Fonte: wikimedia.org

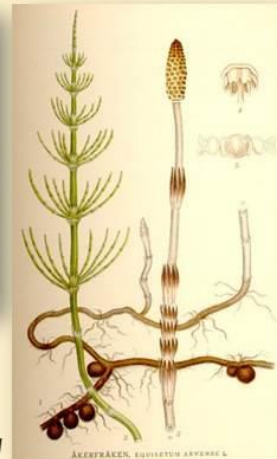
Cavalinha (*Equisetum arvense*)



Fonte: swsbm.com



Fonte: plant-identification.co.uk



Fonte: www.herbalia.org

- Também conhecida como cavalinha dos campos, cauda de cavalo, pinheirinha, rabo de asno e rabo de touro, entre outros.

- É diurético e indicado para cálculos renais, infecções urinárias e oligúria (escassa produção de urina).

- Nicholas Culpeper explica que "... é muito poderosa para parar hemorragias, sejam internas ou externas, se se bebe a decocção ou o suco (...) Também cura as úlceras internas. Cicatriza entre si as margens das feridas frescas e cura as rupturas dos meninos...".

Cavalinha (*Equisetum arvense*) (cont.)



Fonte: Flora-on

- A decocção prepara-se com 10 ou 20 gramas de ramos de cavalinha por litro de água, que se deixa ferver durante meia hora em lume brando.

- Por via externa, utilizou-se em cosmética para prevenção do aparecimento das rugas da pele devido ao seu poder adstringente, hemostático (detém as hemorragias) e cicatrizante.

- É especialmente eficaz para reforçar as unhas e o crescimento dos ossos. Pode também ser usada para manter as articulações flexíveis.



Borragem (*Borago officinalis*)



Fonte: Flora-on

– Em algumas regiões da Europa é cultivada principalmente para a produção de sementes de onde se extrai o óleo que é usado em problemas cutâneos. Por aplicação tópica ou ingestão.

– Também é indicado o uso de chás das folhas mas, por possuírem pêlos, é necessário passar por um processo de filtração.

– Culper destacava que “.... a planta seca nunca se usa, mas a fresca e as cinzas, ou a planta fervida com mel, podem usar-se para tratar as úlceras da boca ou da garganta em forma de gargarejos ...”

Borragem (*Borago officinalis*) (cont.)

– Também assinala que as folhas ou sementes “...podem dirigir o ventre para o sentido desejado...”.

– Desde a antiguidade acredita-se que a borragem, a violeta, a buglossa e a rosa vermelha constituem as flores cordiais (coração) por excelência.

– No entanto, estas virtudes são exageradas e, provavelmente o verdadeiro cordial é o vinho e não as plantas.



Fonte: www.treknature.com

– É frequente utilizar uma mistura destas plantas em partes iguais, simplesmente como sudoríferas.

– Cresce de forma espontânea em escombros, bermas de caminhos, terrenos de pousio ou abandonados. Prefere os solos azotados, ricos em nutrientes, de preferência ligeiramente ácidos.



Fonte: www.etasy.com

Beldroegas (*Portulaca oleracea*)

- Invasora de hortas desde os tempos remotos, vinda do Oriente.
- É comida em saladas ou cozidas. É antiescorbútica, diurética e refrescante.
- Na Idade Média, era utilizada para combater magias e encantamentos, colocando-a em redor da cama para evitar a aproximação dos maus espíritos.



A planta, folha e flor da beldroega. Fonte: Flora-on

- 95% do peso é água mas é abundante em mucilagem, pelo que é indicado para uso interno como emoliente e calmante das irritações das vias urinárias.
- O suco de 100 gramas da planta espremida pode ser utilizada como vermífugo administrada pela manhã, durante três a cinco dias.

Campainhas brancas (*Calystegia sepium*)

- Também conhecida como bons dias, corriola das sebes, corriola grande, corriola maior, madrugadas, trepadeira, trepadeira das balças, trepadeira das sebes e trepadeira de tapumes.
- Desde tempos muito antigos, é apreciada pelas propriedades laxativas das raízes e folhas.
- Os médicos árabes da Idade Média, utilizavam as raízes para tratar a icterícia.
- Um autor do séc. XI descobriu nesta raiz um remédio contra as "febres pútridas e biliosas".
- As raízes e as folhas, mesmo depois de secos e reduzidos a pó, conservam durante muito tempo as propriedades curativas.



planta



folha



flor

Fonte: www.online-utility.org

Salisaparilha bastarda (*Smilax aspera*)

– Zeus consolou a ninfa *Smilax*, uma enamorada rejeitada, transformando-a numa planta trepadora. As folhas avermelhadas fazem lembrar o seu coração e os caules compridos estão dispostos para um abraço.

– Possui propriedades depurativas, diuréticas e sudoríparas.



Fonte: Flora-on



Fonte: wikimedia.org



Fonte: floradaserradaarabida.blogspot.com

- No séc. XVI, *Mattioli* atribuiu-lhe uma ação anti-sifilítica que nunca foi confirmada.

- A raiz branco-acinzentada, seca e moída é indicada para os asmáticos "...que se sentirão confortados se a fumarem..."

- A infusão com as folhas em vinho e álcool transmite o odor a laranja ao vinhos "aperitivos e caseiros".

Salgueiro branco (*Salix alba*)

– Também conhecido como salgueiro branco, sinceiro ou vimeiro branco.

– O extrato ativo da casca do salgueiro branco, a **salicina**, foi isolado sob a forma cristalina em 1828 pelo farmacêutico francês *Henri Leroux* e o químico italiano *Raffaele Piria*.

– Mais tarde, o químico italiano conseguiu isolar o ácido no seu estado puro.



Fonte: wikimedia.org

– A salicina (aspirina), é um derivado químico do ácido silícico.

Salgueiro branco com a folhagem esbranquiçada que contrasta com as árvores circundantes. Fonte: wikipedia.org

Salgueiro branco (*Salix alba*) (cont.)



O tronco e a casca desfiada do salgueiro branco. Fonte: blogspot.com



Tintura de *Salix alba*. Fonte: wikipedia.org

- Hipócrates escreveu no séc. V a. C. sobre um pó amargo extraído da casca do salgueiro que aliviava as dores e baixava as febres. Este remédio é também mencionado em textos do Antigo Egito, Suméria e Assíria.
- Os índios americanos usavam-na para combater a dor de cabeça, febre, dores musculares, reumatismo e calafrios.

Referências bibliográficas

- Àvila, V. & Arnau, E. 1999. La botica del monasterio. La medicina medieval actualizada. Tikal Ediciones. Barcelona.
- Lesley B. 1993. Plantas aromáticas. Culinárias, Medicinais e Cosméticas. Guia Prático. Dorling Kindersley Limited. Londres.
- Ribeiro, E. 1992. Plantas Medicinas e Complementos Bioterápicos. Publicações Europa-América, LDA. Lisboa.
- Vignes P & D. 2009. Herbário de las plantas silvestres. Larousse Editorial, S.L. Barcelona.
- 1983. Segredos e virtudes das plantas medicinais. Selecções do Reader's Digest. Lisboa.