

Neta de parteira, filha de uma conhecedora das plantas medicinais, Aparecida Arruda é uma raizeira do Cerrado e agricultora urbana da Região Metropolitana de Belo Horizonte (MG). Ela decide dedicar-se ao estudo das plantas para cuidar da saúde de um dos seus filhos que enfrentava, desde pequeno, doenças respiratórias graves. Ao perceber a significativa melhora do filho, Tantinha encontra nas plantas medicinais, na saúde popular e na alimentação saudável sua missão de vida.

Junto com Fernando (em memória), seu companheiro, dão origem ao Ervanário São Francisco de Assis, um espaço de cuidado com as plantas medicinais de referência na Região Metropolitana de Belo Horizonte e no Cerrado.

Em Ervanário São Francisco de Assis, Tantinha conta um pouco de sua história e descreve o bonito percurso de criação desse espaço. Ela também ensina receitas de alguns remédios caseiros, nos convida a práticas de cuidado e compartilha conhecimentos sobre as plantas medicinais do Cerrado, adquiridos ao longo dos anos de caminhada.

— Estudar sobre as plantas medicinais é uma grande satisfação. Assim como é gratificante poder ensinar o que aprendemos. (Tantinha)

Realização:

ERVANÁRIO
SÃO FRANCISCO DE ASSIS

Parceria:

REDE
Agroecologia
no campo e na cidade

ARTICULAÇÃO
PACARI
Raízes do Cerrado

Projeto Ervanário São Francisco de Assis, nº 0310/2018, aprovado no Edital Descentra 2018 oriundo da Política de Fomento à Cultura Municipal (Lei nº 11.010/2016).



TANTINHA
Aparecida Arruda

ERVANÁRIO

SÃO FRANCISCO DE ASSIS

Memórias, saberes e práticas
de uma raizeira do Cerrado





TANTINHA
Aparecida Arruda

ERVANÁRIO

SÃO FRANCISCO DE ASSIS

Memórias, saberes e práticas
de uma raizeira do Cerrado

2ª EDIÇÃO

ERYANÁRIO

SÃO FRANCISCO DE ASSIS

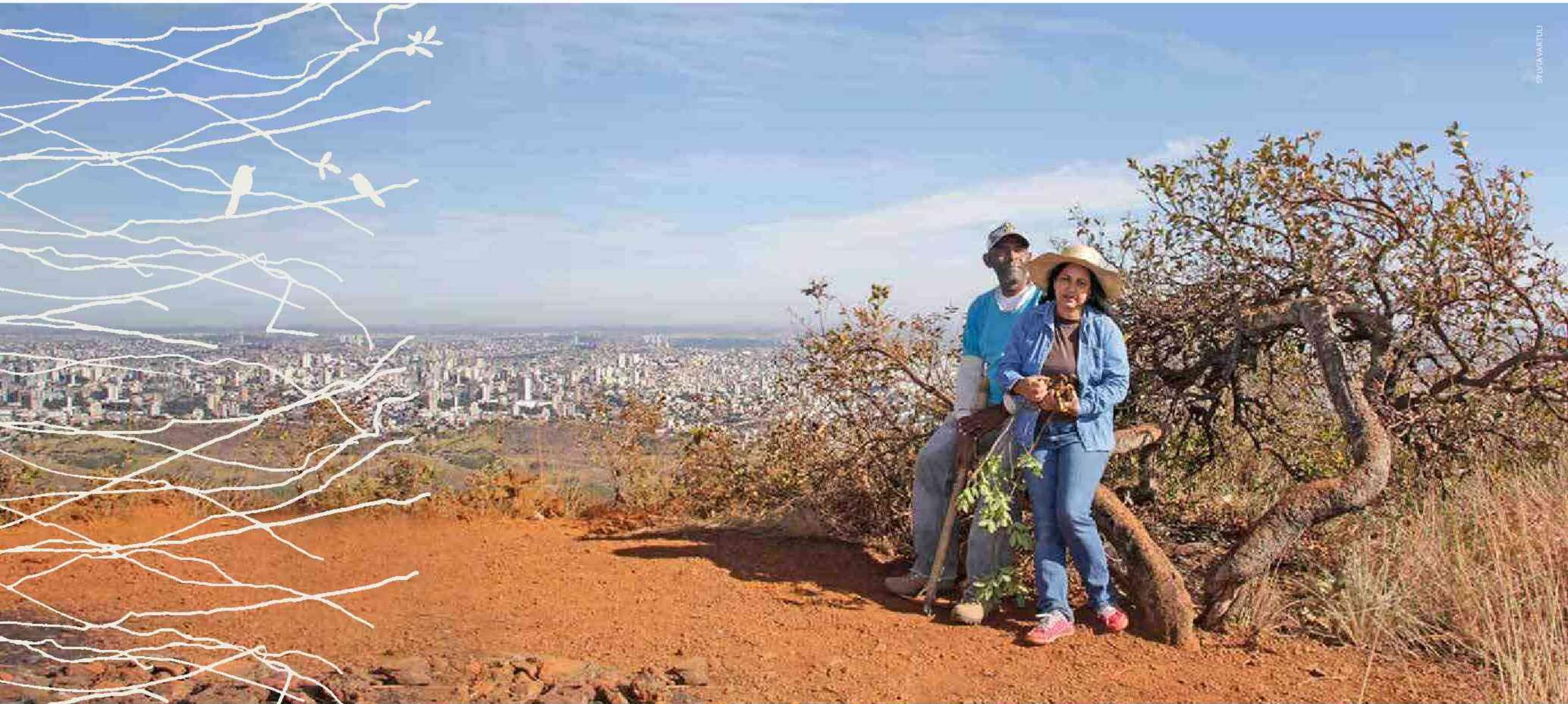
Memórias, saberes e práticas
de uma raizeira do Cerrado

Aparecida Ana de Arruda Vieira

Texto: Luísa Melgaço



2ª Edição
Belo Horizonte / MG
2020





Dedico este livro à memória do Fernando Luiz Vieira, meu companheiro, que por uma longa jornada esteve presente construindo o Ervanário São Francisco de Assis. Dedico a ele, com todo carinho, esta nova versão do livro, e sei que ele está presente de alguma forma aqui.

Aos meus antepassados, a todas as pessoas que praticam o cuidado através das plantas, àquelas que fizeram isso por toda a sua vida e não foram valorizadas. Dedico esse livro também às pessoas que valorizam o meu trabalho, que o conhece e que gostam dele. Aos meus fregueses das feiras e todas as pessoas que buscam aprendizados relacionados às plantas e que, certamente, irão dar continuidade a esse trabalho. Agradeço às novas bruxas e aos novos bruxos, que surgem a todo momento e que estão sempre em ação!

Autoria: **Aparecida Ana de Arruda Vieira**

Coordenação editorial: **Lorena Anahi Fernandes**

Pesquisa e redação: **Luísa Melgaço**

Revisão de texto: **Thalita Rody**

Revisão técnica: **Jaqueline Evangelista Dias e Lourdes Cardozo Laureano**

Projeto gráfico, capa e diagramação: **Sylvia Vartuli**

Ilustrações: **Patrícia Nardini**

2ª edição

Ervanário São Francisco de Assis

E-mail: ervanariosaofrancisco@gmail.com

Facebook: [ervanariosaofrancisco](https://www.facebook.com/ervanariosaofrancisco)

Instagram: [@ervanariosaofrancisco](https://www.instagram.com/ervanariosaofrancisco)

Realização: **ERVANÁRIO**
SÃO FRANCISCO DE ASSIS

Parceria:



Projeto Ervanário São Francisco de Assis, nº 0310/2018, aprovado no Edital Descentra 2018 oriundo da Política de Fomento à Cultura Municipal (Lei nº 11.010/2016).



Agradeço enormemente às parceiras e aos parceiros da agroecologia, da agricultura urbana e dos povos e comunidades tradicionais, que me ajudaram muito na minha caminhada e que seguem me apoiando, como a Articulação Pacari, a Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, a Rede Terra Viva, o Grupo AUÊ! - UFMG, a Articulação Metropolitana de Agricultura Urbana (AMAU) e tantas outras.

Agradeço especialmente a algumas mulheres, sem as quais este trabalho não teria sido tão bonito, dos sonhos ao florescimento:

À Jaqueline e à Lourdinha, pelo apoio na caminhada, na escrita deste livro e nas conversas sobre o seu conteúdo.

À Lorena, pelo empenho e envolvimento particular na concretização deste livro, pelas leituras atentas e sugestões carinhosas.

À Luísa, pela parceria e paciência no processo de escrita deste livro.

À Sylvia, pelo projeto gráfico construído com cuidado e diálogo.

À Patrícia, pelas ilustrações tão delicadas e sensíveis.

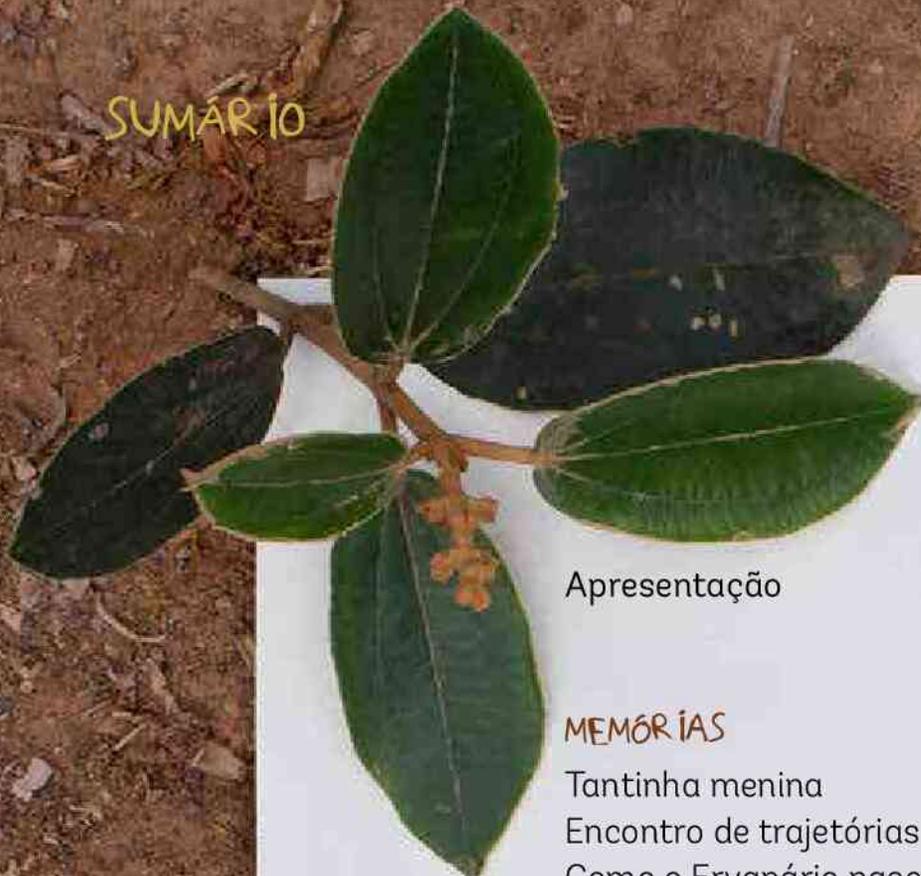
À Thalita, pela revisão atenta, cuidadosa e compreensiva.

À Laura, pela presença e incentivo nos trabalhos com as plantas medicinais.

Agradeço aos meus filhos, Raiane, Christopher e Jean Francisco, por me ajudarem a seguir minha missão.

Agradeço à Secretaria Municipal de Cultura de Belo Horizonte, que, por meio do Edital Descentra 2018, apoiou a elaboração deste livro.

SUMÁRIO



Apresentação 12

MEMÓRIAS

Tantinha menina 16
Encontro de trajetórias 20
Como o Ervanário nasce 24
Afluentes 32
Cerrado, nossa casa 38
A passagem do Fernando 42
O presente 44
Cuidados, para seguir cuidando 48

ERVANÁRIO
SÃO FRANCISCO DE ASSIS:
rio da vida 50

CUIDAR COM AS PLANTAS 54

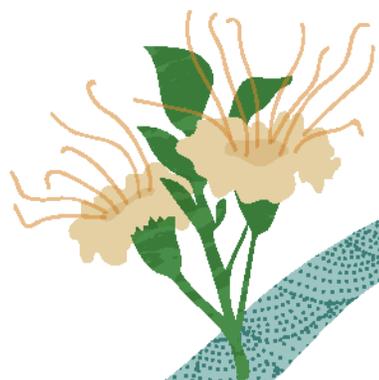
Pomada 58
Xaropes 62
Chás 74
Inalação 78
Tintura 79
Banhos 82
Água Florida 86

CONHECENDO MAIS SOBRE AS ERVAS 88

Referências Bibliográficas 95



APRESENTAÇÃO



“A parança que foi - conforme estou vivo lembrado - numa vereda sem nome nem fama, corguinho deitado demais, de água muito simplificada.”

(Guimarães Rosa)

O livro como um *afluente do rio de sua vida*: é assim que Tantina, Aparecida Ana de Arruda Vieira, compartilha suas memórias, seus saberes e suas práticas sobre plantas, encontros e curas. Um *livro-rio* que possui pontes ao conhecimento sobre a prática da medicina tradicional, mas que, principalmente, nos convida a uma “parança”, para compreendermos o fluxo das águas da vida de uma Mulher Raizeira.



A mãe d’água desse rio é a ancestralidade, herdada de uma avó parteira, benzedeira e raizeira – Dona Emília Joana de Jesus, que Tantina não chegou a “conhecer”. Porém, é o afloramento dessa água de benzer, trazida pela avó, por meio de afetos e histórias, que batiza Tantina. Já na sua infância, o seu dom de bem cuidar-curar é conduzido pelas mãos da mãe Derica, Anderica Gonçalves de Arruda, que lhe ensina a curar o umbigo das irmãs e irmãos recém-nascidos, a coletar “plantas do mato”, a fazer remédios caseiros – Tantina foi uma Menina Raizeira.

O rio de sua vida caminha, o rio corre, e Tantina mulher se encontra com outro rio, o rio do amor, o rio companheiro – Fernando Luís Vieira, e desse encontro de águas nascem seus três filhos. É quando um filho adoece que o rio-família precisa ser forte - se faz cachoeira. É a força da água em queda que faz Tantina (re)afloorar seus conhecimentos sobre medicina tradicional para cuidar- curar o filho e compreender o chamado para se tornar raizeira em sua comunidade, o bairro Alto Vera Cruz, em Belo Horizonte (MG).

Desse chamado nasce o *Ervanário São Francisco de Assis*, uma farmacinha caseira aberta à comunidade, feita de quintal, de agricultura urbana agroecológica, de plantas do Cerrado, da relação urbano-rural e de muitas alianças. É por meio da coletividade, do envolvimento de Tantina em equipamentos públicos de seu bairro, como o Centro de Vivência Agroecológica do Alto Vera Cruz – CEVAE, de sua participação em organizações sociais, como a Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas - REDE e de sua atuação em redes, como a Articulação Pacari, que Tantina planta o Ervanário, em mutirão, como mata ciliar às margens do rio-ofício de ser raizeira.

Porém, esse rio-ofício também sofre ameaças: a prática de Tantina não é reconhecida por uma legislação nacional, o que provoca desmatamento da mata ciliar e assoreamento, deixando-o à margem - marginalizando o fluxo do rio. Tantina protege o rio, luta pelo reconhecimento das raizeiras como segmento de povos e comunidades tradicionais do Brasil e pelo direito costumeiro das raizeiras de praticarem a medicina tradicional. A defesa do seu ofício, a defesa de um rio.

E aquele rio-ofício raizeira, que nasce como um corguinho de “água muito simplificada”, de proximidades com as pessoas, de conversas, apoios, remédios caseiros, receitas, vai se avolumando e chega a escolas, feiras, encontros, cursos, universidades, espaços de inserção em políticas públicas, em outras comunidades. O livro, que era afluente, também se avoluma e se torna foz; deságuam aqui, em páginas, as memórias, os saberes e as práticas de Tantina – mulher, raizeira, mestra, ativista!

Jaqueline Evangelista Dias, julho de 2020

Articulação Pacari Raizeiras do Cerrado





Tantinha Menina

Nascida em Ferros, município às margens do Rio Santo Antônio, distante 180 quilômetros da capital mineira, Aparecida Arruda foi a primeira de seis filhas/os. Logo nos seus primeiros meses de vida, a mãe mudou-se com Tantinha para Belo Horizonte. Depois dela vieram três irmãs e dois irmãos. A mãe,

doméstica, criou as filhas e os filhos praticamente sozinha e, como filha mais velha, Tantinha teve papel importante no compartilhamento das tarefas domésticas, na criação e no cuidado das irmãs e dos irmãos. Desde menina, o contato dela com as plantas, utilizadas para cuidado com a família e com a comunidade em que morava, foi presente e determinante em sua vida.

- Eu já nasci embrenhada nessa história toda!

Minha avó materna era parteira, raizeira e benzedeira. Apesar de eu não ter conhecido essa avó pessoalmente, porque nasci depois do seu falecimento, eu a conheci através das histórias que ouvi sobre ela. Antigamente, as histórias e os conhecimentos eram passados oralmente, de geração em geração, e minha mãe sempre me contou muitos casos sobre essa minha avó.

A minha mãe também me ensinou muito sobre o cuidado através das plantas medicinais e grande parte desse aprendizado foi construído na prática do dia a dia. Por ter criado as filhas e os filhos praticamente sozinha, ela me delegava algumas tarefas na infância que, na época, eu achava que eram tarefas comuns, como curar o umbigo de um neném - e eu tinha apenas dez anos. Como minha mãe tinha que sair para trabalhar, era eu quem cuidava das minhas irmãs mais novas, então essas práticas foram sendo naturalmente incorporadas ao meu cotidiano desde menina. Houve um momento em que eu comecei a ser procurada pela comunidade onde morávamos, em busca destes cuidados - ajudar a curar umbigo de recém-nascidos, cuidar das mães no período pós-parto, entre outros.

Minha mãe cuidava das filhas e dos filhos com as plantas e, quando menina, eu achava que essa escolha se dava porque ela não tinha dinheiro para custear outras formas de cuidado. Depois de algum tempo, fui compreendendo que, realmente, ela não tinha dinheiro para comprar medicamentos, mas também compreendi que a opção pelo tratamento com as plantas era para além disso: ela tinha um dom de cuidar.

Quando eu era menina, minha mãe trabalhava como doméstica na casa de uma médica que a ajudava com medicamentos para cuidar da nossa família, quando precisávamos. No entanto, minha mãe optava por substituir esses medicamentos pelas plantas que coletava no mato. Algumas vezes, ela me pedia para colher algumas

plantas na região em que a gente morava, em uma vila onde hoje é o bairro Dona Clara, em Belo Horizonte. Naquela época, era tudo mato por lá, hoje é um bairro bastante urbanizado. Eu conseguia identificar as plantas para coletar pelo tato e pelo cheiro e gostava de tomar os chás que minha mãe preparava com essas plantas.

A minha adolescência foi marcada por ajudar minha mãe no cuidado com a nossa família e pelo trabalho. Estudei até o 6º ano do ensino fundamental e comecei, aos 14 anos, a trabalhar como costureira para contribuir nas despesas da casa. Anos depois, já adulta, consegui concluir o ensino médio.



Dona Anderica
com o neto
Jean Francisco,
no quintal do
Alto Vera Cruz.



ENCONTRO DE TRAJETÓRIAS

Tantinha e Fernando (em memória) se conheceram quando tinham 17 anos, em 1982. Tantinha morava com a família em uma vila onde hoje é o bairro Dona Clara, em Belo Horizonte, e Fernando tinha parentes na região. Eles se conheceram nas visitas que ele fazia à família, quando ficaram amigos e, um ano depois, começaram a namorar. Nessa época, Tantinha já trabalhava como costureira para ajudar com as despesas da casa e Fernando trabalhava em

serviços pesados, como em obras, carregando e descarregando caminhões. Em 1988, após a entrada do Fernando para o Serviço Militar, Tantinha e Fernando se casaram. Tiveram três filhos: a primeira filha, Raiane, em 1991, e dois filhos, Christopher, em 1994, e Jean Francisco, em 2001.



- Escolhi me dedicar às plantas porque acreditava que poderia, com elas, ajudar um número maior de pessoas.

As formas de cuidado com a família, a opção que minha mãe fez na minha infância, tudo isso era muito marcante na minha cabeça e me reconectei com essas questões ao me deparar com um problema de saúde do Chris, meu filho. Ele ficava muito doente, com crises constantes e graves de bronquite, e eu decidi cuidar dele com as plantas, depois de várias tentativas por meio da medicina convencional.



JAQUELINE EVANGELISTA, ARQUIVO DA REDE



ARQUIVO DA REDE



ARQUIVO DA REDE



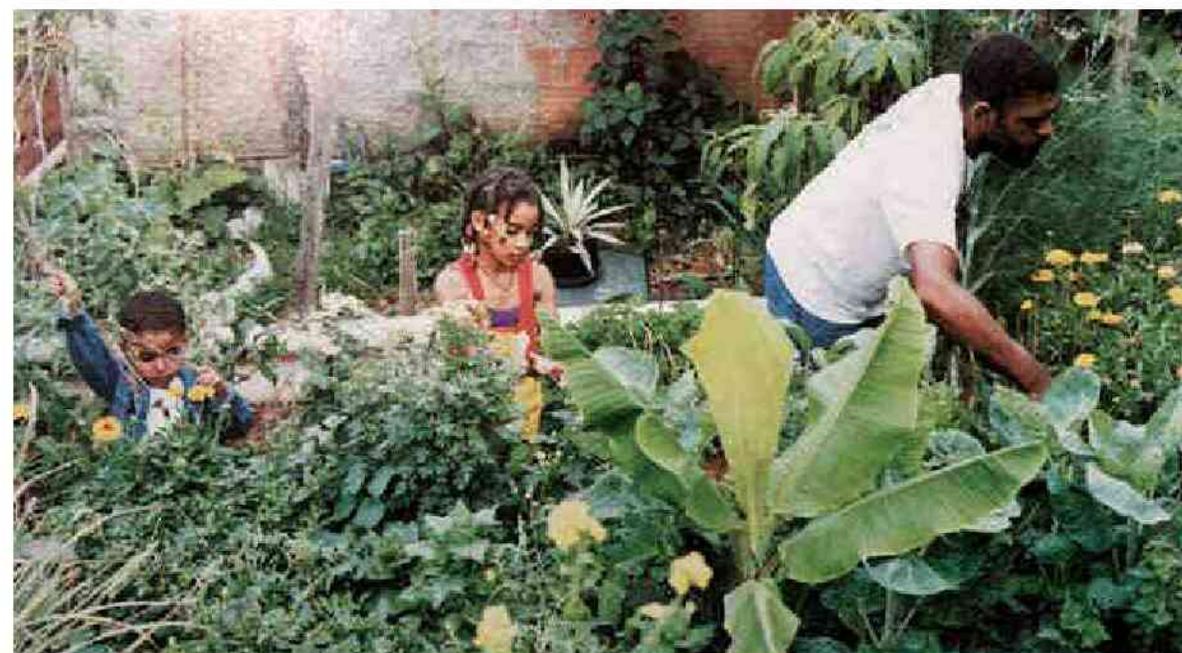
ARQUIVO DA REDE

Quintal da família no Bairro Alto Vera Cruz.

Lembro que, em 1995, durante um período de seis meses, Chris teve pneumonia quatro vezes. Foi justamente nesse ano que me inscrevi no meu primeiro curso de plantas medicinais, oferecido pela Paróquia Nossa Senhora Aparecida, no bairro Alto Vera Cruz, região leste de Belo Horizonte - "Curso de Medicina Alternativa, saúde e alimentação". Esse curso foi construído a partir da percepção do Frei Inácio, Capuchinho Franciscano, e de moradoras da comunidade, sobre a importância de cuidar da saúde daquelas pessoas.

Quando me inscrevi, eu tinha a intenção de resgatar e valorizar o que eu já sabia e aprender mais para cuidar do meu filho. Aos poucos, fui compreendendo que o Chris tinha baixa imunidade e precisava se fortalecer. Cuidei dele com o primeiro xarope que aprendi a fazer no curso, e também passei a ter um cuidado melhor com a alimentação dele e de toda a família. Em 2001, precisei tomar uma importante decisão, porque já não era mais possível trabalhar como costureira e me dedicar aos estudos das plantas medicinais - o tempo já não era suficiente para tudo isso. Escolhi, então, me dedicar às plantas, porque acreditava que poderia, com elas, ajudar um número maior de pessoas.

Esse processo de reaproximação com as plantas para cuidar da minha família foi, para mim, um processo de conexão com a minha ancestralidade - de uma avó que cuidou de muitas pessoas e que se deslocava a longas distâncias para fazer os partos e de uma mãe que cuidava das filhas e dos filhos com as plantas do Cerrado desde a infância. Foi assim que pude perceber essa intuição que eu tenho, receber o dom de cura, resgatar e aprimorar esses conhecimentos ancestrais.



JAQUELINE EVANGELISTA / ARQUIVO DA REDE



COMO O ERVANÁRIO NASCE

Participar do curso foi um desafio na minha casa porque o Fernando não acreditava que nosso filho pudesse se curar através das plantas. Mas eu persisti e, aos poucos, fui aprendendo sobre como preparar chás e xaropes medicinais e fui tratando nosso filho. O curso era sobre plantas medicinais, mas também sobre alimentação saudável; por isso, além das receitas de remédios caseiros, fui aprendendo sobre a importância de uma alimentação saudável.

Em pouco tempo, a melhora da saúde do nosso filho ficou evidente, além do alívio financeiro, com a diminuição expressiva de gastos com remédios. Mas eu tinha entendido que era fundamental uma mudança na alimentação de toda a nossa família. Ao mudarmos os alimentos que consumíamos em casa, melhoramos a resistência do nosso filho e a saúde de todos. Descobrimos que a nossa saúde dependia também da nossa alimentação e aprendemos a aproveitar integralmente os alimentos e a valorizar a diversidade deles. Passei a aproveitar a casca dos alimentos, preparar saladas com as plantas da região, foi um conjunto de mudanças nesse sentido.

- Em uma casa que tem muito enlatado, pode saber que essa família procura muito a farmácia.

Percebendo a melhora da saúde do menino, Fernando ficou mais sensível e interessado nas plantas medicinais e na alimentação saudável. As crises do nosso filho se tornaram menos constantes e eu fui aprendendo a cuidar dele com as plantas. Naquela época, tínhamos um bom convênio médico, acesso ao posto de saúde, mas, mesmo assim, optamos por cuidar dele com as plantas e com a melhoria da alimentação, o que proporcionou uma melhor imunidade.

Vivemos uma situação interessante quando a médica do posto me informou que o nosso filho precisava comer uma farinha enriquecida, que normalmente era distribuída no posto de saúde, para se fortalecer. Quando fui ao posto buscar essa farinha, me disseram que havia várias famílias na fila para pegar esse produto e que ele estava em falta. Percebendo isso e resgatando o conhecimento do curso, no qual eu tinha aprendido a fazer essa farinha, procurei as mães que estavam aguardando na fila e fizemos uma oficina de preparo da receita na minha casa, para que as famílias que estavam precisando pudessem ter autonomia de fazê-la.



FOTO SUPERIOR: FLÁVIO NAZARÉ DE LIMA
FOTO INFERIOR: ARQUIVO DA REDE

Alguns meses depois, percebendo essas transformações, Fernando conheceu o Frei Inácio quando o meu irmão estava doente, precisando de cuidados, e o Frei, que era fisioterapeuta, prestou alguns atendimentos a ele em nossa casa. A aproximação dos dois fez com que eles se conectassem e o Frei o incentivou a participar do curso de plantas medicinais. Ele rapidamente foi se envolvendo mais e, em pouco tempo, já estava na coordenação das edições seguintes do curso. Nós passamos a fazer mais remédios caseiros juntos e, também, a trabalhar com a alimentação. Fazíamos pães, sucos, patês para compartilhar nas oficinas e as pessoas foram se interessando por comprar esses produtos também. Chegamos a fazer lanches para cerca de 500 pessoas, tudo baseado no que fomos aprendendo sobre alimentação saudável.

Curso de medicina alternativa, saúde e alimentação, com o Frei Inácio, na Paróquia Nossa Senhora Aparecida.



Intercâmbio do curso no quintal do Alto Vera Cruz



ARQUIVO DA TANTINHA

Na época, o grupo que se formou em torno das atividades da Igreja Nossa Senhora Aparecida passou a participar da Rede Local de Desenvolvimento do Alto Vera Cruz, Taquaril e Granja de Freitas, em Belo Horizonte. Esta rede envolvia vários grupos comunitários, incluindo o centro cultural, o CEVAE (Centro de Vivência Agroecológico) Taquaril, as associações de bairro entre outros. Aconteciam várias atividades no CEVAE do Alto Vera Cruz, projeto promovido pela Prefeitura de Belo Horizonte e coordenado pela Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas. As atividades eram voltadas para o resgate de receitas tradicionais de remédios caseiros, com conhecedoras e conhecedores de plantas medicinais da região. Um conjunto de atividades foi desenvolvido nesse contexto, das quais também participamos. A qualidade dos remédios e as condições dos quintais onde eram cultivadas as plantas também se tornaram prioridade de trabalho naquele período e, por isso, houve um grande número de visitas de intercâmbio e várias outras atividades de troca de saberes e de formação. O CEVAE teve grande importância nesse período.



Prática durante o Curso de medicina alternativa, saúde e alimentação. Feira na Paróquia Nossa Senhora Aparecida.



JAQUELINE EVANGELISTA / ARQUIVO DA REDE

Quintal da família no Alto Vera Cruz.

No ano de 1997, um fato marcante aconteceu: participamos da Feira da Reforma Agrária e, chegando lá, a tampa de um vidro de xarope “explodiu”. Naquele momento, passamos a pensar e cuidar ainda mais das boas práticas, buscando formações e conhecimentos sobre como melhorar nossa produção. Nesse mesmo ano, nosso quintal no Bairro Alto Vera Cruz fez parte do projeto Melhoria de Quintais, do CEVAE. O Fernando inscreveu o nosso espaço, que era um quintal pequeno, de cerca de 50m², e de uso comum entre várias pessoas da nossa família que moravam no mesmo lote. Na época, tive receio de que isso fosse um problema, já que o quintal era um local onde diferentes pessoas da nossa família depositavam entulhos. Mesmo assim, o projeto foi sendo implementado e em seis meses o quintal já tinha 103 espécies de plantas medicinais e alimentícias, além da contenção de encostas com muro de pneus reutilizados e de estar cercado por tela.

Já em 1998, o Fernando participou de uma formação sobre plantas medicinais que aconteceu em Goiás. Nesse encontro, várias comunidades que trabalhavam e tinham conhecimento sobre as plantas medicinais do Cerrado começaram a se articular, com apoio da Rede de Intercâmbio, para o que seria batizado, em 2002, de Articulação Pacari - Plantas Medicinais do Cerrado.



A **Articulação Pacari - Raizeiras do Cerrado** é uma rede socioambiental constituída em 1999 e composta por organizações comunitárias que praticam a medicina tradicional com o uso sustentável do bioma Cerrado. Com abrangência de, aproximadamente, 20 organizações dos estados de Minas Gerais, Goiás, Tocantins e Maranhão, esta rede promove a geração de trabalho e renda junto às comunidades locais, promoção de intercâmbios entre experiências e processos de formação, diagnósticos participativos e pesquisas populares, elaboração de publicações e incidência em espaços de formulação de políticas públicas relacionadas às prática da medicina tradicional e ao Cerrado.

Raizeiras da Pacari - Oficina de gestão do conhecimento tradicional, 2016, Comunidade André do Mato Dentro, Santa Bárbara (MG).

<http://www.pacari.org.br>



JAQUELINE EVANGELISTA



Durante toda essa caminhada, ocorreram diversos processos de formação - dos quais participamos e também compartilhamos nossos conhecimentos. Após cada um desses cursos, a gente voltava para casa e testava as receitas e, ao longo do tempo, nós construímos a nossa farmacinha caseira. Éramos uma das farmacinhas que compunham uma rede de iniciativas e a nossa farmacinha foi crescendo, mas

não tinha nome. Então, escolhemos batizá-la como Ervanário São Francisco de Assis. A escolha do nome *Ervanário* se deu porque nos consolidamos como um espaço onde as pessoas vinham buscar cuidado e atendimento. Já o *São Francisco de Assis* foi escolhido pela simplicidade que marcava a personalidade do Fernando e a aproximação com a ideologia franciscana no nosso modo de vida - de caridade, solidariedade, justiça social, além da nossa devoção a São Francisco de Assis.



ARQUIVO DA TANTINHA

O Ervanário São Francisco de Assis ficou conhecido na comunidade através dos cursos e oficinas que oferecíamos, das visitas de pessoas e grupos interessados nesse trabalho e, principalmente, pela divulgação boca a boca. Desde o momento em que as/os vizinhas/os ficaram sabendo desse trabalho com as plantas medicinais e da farmácia caseira, passaram a nos procurar e ter a porta de casa aberta sempre foi uma tradição da nossa família.



ARQUIVO DA REDE



Oficinas realizadas pelo Ervanário São Francisco de Assis.

AFLUENTES

Sempre foi uma busca contínua cultivar o maior número de plantas possível, para usar em nossas receitas, estudar e levar aos cursos e oficinas, para que mais pessoas conheçam a biodiversidade do nosso Cerrado e a riqueza de praticar a agricultura urbana.

Com a experiência que tenho, procuro mostrar às pessoas que é possível plantar na cidade e na região metropolitana, aproveitando os espaços que temos, como quintais, latas, jardineiras, entre outros. Além dos espaços, é possível aproveitar as podas do quintal e as sobras de alimentos, que podem ser usadas para fazer compostagem e voltar para a terra como um adubo natural, que é muito rico em nutrientes. Há uma grande importância em ter plantas medicinais e alimentícias em casa e, também por essa razão, cultivar as plantas e fazer mudas para serem vendidas ou doadas faz parte do que acreditamos para o Ervanário.



Tantinha e Fernando na farmacinha do Ervanário São Francisco.



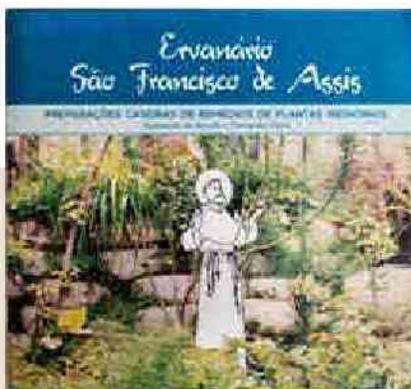
Ao longo dos anos, o Ervanário passou a se envolver e participar de encontros diversos em todo Brasil, como cursos, oficinas, seminários, disciplinas em universidades e outros espaços relacionados às plantas medicinais e à agroecologia. Em todo esse tempo, a agricultura urbana esteve presente na nossa caminhada como uma prática de grande importância, com o extrativismo responsável, cultivo e beneficiamento das plantas medicinais e alimentares no nosso território - tanto em Belo Horizonte como em municípios próximos que estão na Região Metropolitana de Belo Horizonte.

Na década de 90, vivenciamos um momento em que um conjunto de trabalhos da Rede de Intercâmbio, junto com o Fórum Mineiro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (FMSANS) e o Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional de Minas Gerais (CONSEA MG), trouxe a discussão da agricultura urbana com mais força e maior articulação política em redes e fóruns estaduais e municipais.

Esse movimento era, aqui no nosso território, acompanhado por um conjunto de ações nos CEVAES, encontros de quintais, intercâmbios, entre outros. Houve, nesse contexto, um levantamento de experiências de agricultura urbana na RMBH e a realização da Caravana Dignidade e Vida - Segurança Alimentar e Agricultura Urbana - Região Metropolitana de Belo Horizonte, que foram sementes do que hoje chamamos de Articulação Metropolitana de Agricultura Urbana (AMAU). Além de dar visibilidade ao tema e às experiências, a AMAU promoveu e promove diversos encontros entre pessoas e organizações que se interessam pelo tema agricultura urbana. O Ervanário sempre esteve presente em todo esse processo como uma experiência de referência, conectando novas pessoas e iniciativas, influenciando e sendo influenciado por novos debates, como as questões trazidas pela Articulação Pacari, ou a auto-organização das mulheres, dentre outras.



Lançamento da primeira edição do livro *Ervanário São Francisco de Assis*, 2003.



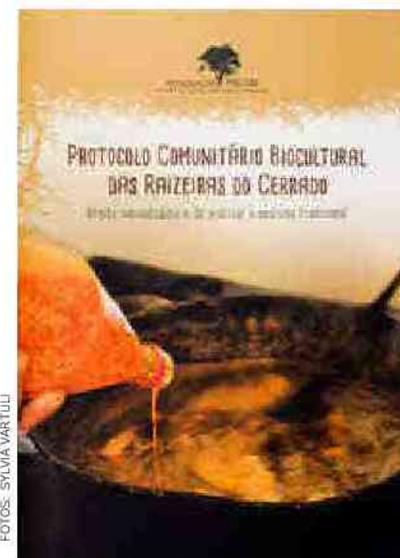
ARQUIVO REDE

Em 2003, fizemos a primeira edição do livro *Ervanário São Francisco de Assis: preparações caseiras de remédios de plantas medicinais*. Fernando atuou de forma mais presente na elaboração da primeira edição, que teve o objetivo de registrar e compartilhar a nossa história, que de uma pequena iniciativa familiar foi crescendo, se transformando e amadurecendo. Escrevemos o livro para contar sobre a nossa caminhada e sobre o trabalho que estávamos fazendo.

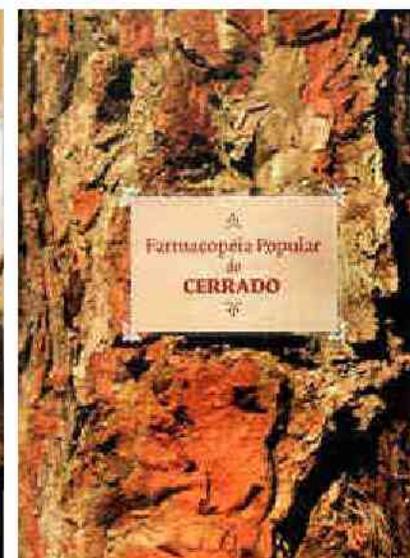
A primeira versão foi construída em parceria com a Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, com a Articulação Pacari e com o Grupo Semear, que também estavam junto com a gente nas ações do Ervanário.

Outro marco importante foi a participação do Ervanário na elaboração da *Farmacopéia Popular do Cerrado*, lançada no ano de 2009. A gente sempre buscava nos livros informações sobre as plantas que estávamos usando e não encontrávamos nada na nossa linguagem popular. A gente tinha muita dificuldade de entender e de se apropriar das informações dos livros em geral, onde predominam os nomes científicos, botânicos e outros dados de difícil compreensão. Além disso, na maioria desses livros, notávamos um descompasso entre as plantas descritas lá - em sua maior parte de origem europeia, por exemplo - e as plantas que a gente tinha e usava, que são as plantas do Cerrado.

Nesse contexto, a Articulação Pacari iniciou um processo de pesquisa popular e de elaboração da *Farmacopéia Popular do Cerrado*, que é um livro escrito na linguagem das raizeiras. Houve um grande processo de mobilização nas regiões de atuação da Pacari, com a realização de vários encontros dos quais participavam raizeiras/os, assessoras/es técnicas/os, pesquisadoras/es, entre outras/os. Na elaboração do livro, um conjunto muito rico de conhecimentos tradicionais foi registrado coletivamente e a publicação da *Farmacopéia Popular* contou com a autoria de 262 raizeiras e raizeiros, sendo o Fernando um dos autores do livro.



FOTOS: SYLVIA VARTULI



Publicações da Articulação Pacari: Protocolo Comunitário Biocultural das Raizeiras do Cerrado e Farmacopéia Popular do Cerrado.

Em 2010, participamos de um seminário na UFMG e, nessa oportunidade, conhecemos a professora Helena Flávia de Lima, que se encantou com o nosso trabalho e nos apresentou ao Carlos Solano, arquiteto mentor do curso Casa Natural. Recebemos um primeiro convite para participar desse curso em 2010 e ele aconteceu no Sítio Sertãozinho, da erveira Magui, em Moeda, MG.

Após esse encontro, fomos convidados a participar dos próximos cursos *Casa Natural*, compartilhando alguns dos nossos conhecimentos tradicionais, como benzeção, varredura de paredes e outros saberes populares. Depois, participamos de outras edições do curso em São Paulo (SP), Rio de Janeiro (RJ), Campo Grande (MS), Petrópolis (RJ), Belo Horizonte (MG), Porto Alegre (RS) e Florianópolis (SC).

Temos também algumas das nossas receitas citadas no livro *Casa Natural*, de Carlos Solano. Essa oportunidade nos colocou em contato com um público diferente do que estávamos acostumados, que apresentava outra realidade de vida. A possibilidade de interação com outras pessoas que não faziam parte do nosso cotidiano nos fez refletir sobre a valorização do nosso trabalho, que era bem recebido nos mais diferentes contextos em que passamos a circular.

Outro marco importante para nosso trabalho foi o Projeto Escola Aberta, que acontecia no bairro Alto Vera Cruz. Aos finais de semana, as alunas e os alunos iam para a escola realizar atividades e eu fui convidada para ser monitora desses jovens. A gente plantava, fazia extratos de plantas, cozinhava com o que era colhido na horta, entre outras tarefas. Tudo isso gerou uma coisa muito bonita na comunidade, um aprendizado coletivo que incorporava também as famílias das crianças e adolescentes. Interrompi a minha colaboração nesse projeto quando compramos uma pequena terra em um chacreamento em Sabará e precisei dedicar mais tempo a isso.

Em 2014, a Articulação Pacari publicou o *Protocolo Comunitário Biocultural das Raizeiras do Cerrado: direito consuetudinário de praticar a medicina tradicional*. Os protocolos comunitários são importantes instrumentos de garantia dos direitos consuetudinários dos povos e comunidades tradicionais - que é o direito de reproduzir costumes, práticas, cosmovisões e conhecimentos. O protocolo Comunitário das Raizeiras foi elaborado por um "Conselho de Raizeiras", do qual fiz parte. Nele reivindicamos os nossos direitos de acesso aos territórios tradicionais de coleta de plantas medicinais; de autonomia sobre a gestão de nossos conhecimentos tradicionais; do livre e responsável funcionamento de nossas farmacinhas caseiras e/ou comunitárias; e de comercialização de nossos remédios caseiros.



MARIANA RODRIGUES GUERCI, PROJETO RETINA SOLIDÁRIA



Água florida e produtos do Ervanário - Encontro de Agrobiodiversidade da AMAU - 2019.

CERRADO, NOSSA CASA



Em 2015 conseguimos fazer uma ampliação do Ervanário, com a aquisição de um sítio em Sabará. Antes dessa ampliação, quando recebíamos grupos um pouco maiores para conhecer o nosso trabalho lá no Alto Vera Cruz, a gente tinha que dividir a turma - uma parte ia conhecer o quintal com as plantas e a outra parte ia conhecer o espaço de produção dos remédios. Nosso espaço era pequeno e sonhávamos em ter um lugar melhor para receber as pessoas. Além disso, tínhamos o desejo de ter um espaço maior de cultivo de plantas e de cuidar de uma área com vegetação nativa, vivendo no Cerrado.

Quando conseguimos comprar a terra em Sabará, fomos, aos poucos, concretizando esse sonho, trazendo mudas de plantas e construindo um espaço que pudesse ser um local mais adequado para produção dos remédios e que pudesse melhor receber as pessoas, para atendimentos e para ser um espaço de formação e troca de conhecimentos.

Ao lado: varal de ervas no Ervanário São Francisco de Assis.

Na página ao lado: Tatinha e o Cerrado, Sabará, 2019.

FOTOS: LINÁ MINTZ, COLETIVO NAIÁ





SYLVIA VARTOLI | ARQUIVO DA ARTICULAÇÃO PACARI

Fernando e Tantina na farmacinha do Ervanário São Francisco de Assis, 2017. A construção desse espaço também foi uma possibilidade de aplicarmos com mais liberdade as tecnologias sociais da agricultura urbana e da agroecologia, como as reservas hídricas, escoras de encostas feitas com pneus e outras intervenções. Foi como fazer a extensão do quintal do Alto Vera Cruz em Sabará, inclusive porque fazíamos mudas de plantas do quintal para levar para o sítio.

Para a conquista do espaço de Sabará, Fernando e Tantina fizeram um planejamento financeiro intencionado a esse propósito. Aos poucos, foram poupando dinheiro e construíram uma parte da casa no terreno localizado a alguns quilômetros de Belo Horizonte. Para isso, foi marcante a organização das receitas e dos gastos oriundos das atividades do Ervanário, havendo, inclusive, uma conta bancária separada.

Uma grande diferença que essa ampliação proporcionou foi ter um espaço em que não era preciso guardar as plantas. Antes de Sabará, era preciso planejar dias específicos de sair, fazer a coleta de plantas, secagem e armazenamento delas. Hoje em dia, com o sítio, isso não é mais necessário. Quando é chegado o dia de produzir determinado remédio, eu coeto a planta diretamente - eu estou dentro de uma farmácia viva, que é a natureza. Não é mais preciso coletar plantas para armazenar, apenas para o uso, e a coleta é feita com os devidos cuidados para conservar esse Cerrado e permitir sua reprodução. Outro ganho foi a separação entre o espaço de produção dos remédios e a minha cozinha doméstica.

ERVANÁRIO
SÃO FRANCISCO DE ASSIS

No mesmo período da ampliação do nosso espaço para Sabará, houve uma parceria muito bonita e importante com a AIC - Associação Imagem Comunitária, em 2016. Essa associação nos ajudou a melhorar a comunicação do Ervanário, com a criação da nossa identidade visual, elaboração de cartão de visita, vídeo institucional, folder e melhoria dos rótulos para cada tipo de produto. Foi um processo construído coletivamente, de forma participativa, ao longo de diversos encontros, e que levou em conta a nossa essência, com muito respeito e cuidado ao que somos. Esse trabalho foi viabilizado gratuitamente pela AIC, a partir de uma conexão intermediada pela Rede de Intercâmbio; em contrapartida, o Ervanário ofereceu algumas oficinas de alimentação saudável para grupos com os quais a Associação trabalhava.

★ A PASSAGEM DO FERNANDO



Em maio de 2017, Fernando fez sua passagem, depois de muitos anos de luta com um problema renal. Descobrimos a doença do Fernando antes de termos o nosso primeiro filho. Quando nos casamos, eu tinha vontade de ter filhos, mas não engravidava. Então, por orientação médica, eu e Fernando fizemos uma série de exames para entender se havia alguma coisa na nossa saúde que nos impossibilitava a gravidez. Foi nesse momento que os exames evidenciaram que Fernando só tinha 30% da sua função renal ativa.

IV Caminhada
Farmácia Viva
em Movimento,
do Instituto
Kairós, 2013.

FOTO:
BRUNO CREPALDI,
ARQUIVO DO
INSTITUTO KAIRÓS

A gravidez foi deixada de lado e Fernando começou os tratamentos para a insuficiência renal. Logo em seguida, sem expectativas, engravidei da Raiane, nossa primeira filha, e, quando ela era ainda neném, os rins do Fernando pararam por completo. Fernando começou a fazer hemodiálise e, em 1992, fez um transplante de rim. Logo nasceu o Chris e, alguns anos depois, o rim transplantado parou. Dessa vez, havia a possibilidade do Fernando receber um rim do seu irmão, ainda em vida, e um segundo transplante foi feito com sucesso. Logo no ano seguinte ao transplante, tivemos nosso terceiro filho, o Jean. Mais uma vez, anos depois, o rim dele parou completamente e, então, seguiram-se 10 anos de hemodiálise até o seu falecimento.

Me lembro com carinho do Fernando sempre dizer que as plantas não tratam só pelo seu princípio ativo. No caso dele, descobrimos a doença quando já estava em estágio muito avançado, não podendo ser revertida através das plantas. Mas ele se sentia curado todas as vezes que tinha contato com a terra, que via e sentia a natureza a sua volta, ou que conseguia cuidar da saúde das outras pessoas. Ele ouvia as plantas e viveu o poder de cura energética que elas têm e que deram a ele mais tempo e maior qualidade de vida.



Fernando benzendo

TEXTURA DIGITAL SOBRE FOTOS DE
THIAGO CUPERTINO

O PRESENTE



- A gente começou a construir esse sonho do Ervanário São Francisco de Assis juntos, na luta!

Tantinha e os produtos do Ervanário São Francisco de Assis, 2020.

Quando Fernando fez a sua passagem, a gente já tinha construído uma grande parte desse sonho, mas ainda havia coisas a serem feitas e eu segui colocando esse sonho em prática.

Atualmente, o Ervanário tem suas práticas compartilhadas e acessíveis em diferentes espaços, dentre os quais se destacam as feiras, os atendimentos às

pessoas que me procuram para cuidados, cursos e espaços de formação, além da atuação em atuação política relacionada aos ofícios das raizeiras.

Em 2017, ministrei aulas no Programa de Formação Transversal em Saberes Tradicionais, da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), como mestra. A partir desse programa, a UFMG aprovou uma resolução para o reconhecimento do notório saber de um conjunto de mestras e mestres, do qual eu faço parte também.

Do conjunto de formas de incidência e organização coletiva que o Ervanário faz parte, além da coordenação da Articulação Pacari - Raizeiras do Cerrado, o Ervanário está trabalhando para o fortalecimento da Articulação Embaúba: Parteiras, Benzedeiras e Raizeiras da Região Metropolitana de Belo Horizonte.

A Articulação nasceu em 2018 e é constituída de pessoas diversas (predominantemente mulheres) e organizações que buscam resistir às ameaças aos ofícios da medicina tradicional, além de dar visibilidade às mulheres que os praticam, suas histórias e práticas. O nome Embaúba foi escolhido por ser uma planta pioneira nas matas, resistente, resiliente e que simboliza visibilidade, brilho e luz. Eu, particularmente, gosto muito, porque tenho duas embaúbas no Ervanário em Sabará. O grupo está em processo de construção e busca realizar encontros de trocas de experiências, o resgate de memórias, tradições e olhares na perspectiva do cuidado, a incidência política e a elaboração de um protocolo que resguarda nossos direitos à prática da medicina tradicional. Além disso, tem ênfase no território metropolitano considerando as especificidades desse contexto. Um destaque relevante é o imenso número de benzedeiras que vivem nas cidades, cujo trabalho precisa ser valorizado e visibilizado, como estratégia de salvaguarda do ofício.



JAQUELINE EVANGELISTA



LAURA BARROSO GOMES



MARIANA RODRIGUES GUERCI, PROJETO RETINA SOLIDÁRIA

1 - Encontro da Articulação Embaúba, no Ervanário São Francisco de Assis, em Sabará, 2019.

2 - Encontro de Agrobiodiversidade da AMAU - 2019.

3 - Encontro Diálogos e Convergências: Saúde e Agroecologia, promovido por ANA-ABA- Fiocruz, no Quilombo do Campinho-RJ, 2018.

Também em 2018, o Ervanário São Francisco de Assis participou ativamente da construção do IV Encontro Nacional de Agroecologia (ENA), que aconteceu em Belo Horizonte. Nessa oportunidade, contribuí na organização e nos atendimentos do espaço da Saúde, batizado de *Fernando Luiz Vieira*, uma instalação permanente no Encontro onde foram realizadas práticas de cuidado e reflexões sobre o tema em âmbito nacional. Além da contribuição no seminário relacionado ao tema das plantas medicinais.

No ano de 2019, tive a oportunidade de colaborar no programa de formação da Secretaria de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania, por meio Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional (SUSAN) de Belo Horizonte, chamado Trilhas da Agroecologia. O projeto tem o objetivo de promover formação, teórica e prática, sobre agroecologia. Nesse processo, ministrei aulas sobre plantas medicinais e, nesses momentos, procurei levar um pouco do Cerrado, apresentando as plantas, buscando incentivar a percepção sensorial das/os participantes e aproximando as aulas ao contexto de cada turma.

Por fim, é importante destacar a importância da participação do Ervanário em feiras - fixas e eventuais. Alguns anos atrás, participei de uma feira da Prefeitura de Belo Horizonte, na Rua Bernardo Monteiro. Na época, eu trabalhava com alimentação saudável nesse espaço e essa participação possibilitou contato com muitas pessoas, além de atender a encomendas relacionadas à alimentação.

Atualmente, participo toda semana da Feira Terra Viva, que acontece no Bairro Santa Tereza, na região Leste da cidade. O Ervanário participa dessa feira há, aproximadamente, 13 anos e estar em espaços como esse foi uma forma que encontrei para sair do meu contexto cotidiano e atender as pessoas em um outro ambiente. Estar envolvida com a Feira Terra Viva também me incentivou a melhorar aspectos dos meus produtos, como a apresentação e a aparência, e me propiciou maior abertura para trabalhar com os remédios caseiros.



CUIDADOS, PARA SEGUIR CUIDANDO

O trabalho com plantas medicinais é uma fonte inesgotável: quanto mais a gente se envolve, troca conhecimentos e aprende, mais quer se aprofundar. Assim que nós percebemos que deu certo com nosso filho, que estava sofrendo e tomando remédios fortes, passamos a ajudar outras mães, que nos procuravam e perguntavam o que a gente tinha feito. Depois, começamos a fazer xaropes e outros tipos de remédios para outras pessoas. Começamos a ensinar e aprendemos a ficar atentos com a qualidade da nossa produção.

Estudar sobre as plantas medicinais é uma grande satisfação, assim como é gratificante poder ensinar o que aprendemos. Desde 1995, buscamos ampliar o nosso conhecimento participando como “alunos” e como “professores” de oficinas, encontros, cursos, feiras e usando o nosso quintal para experimentar e conhecer os tipos de plantas.

Durante as capacitações e intercâmbios, aprendemos, também, a valorizar as plantas medicinais do Cerrado. Procuramos usar plantas nativas em nossos remédios e reintroduzir algumas espécies no nosso quintal. Achamos importante lembrar sempre que o Alto Vera Cruz era uma área de Cerrado que foi devastada pela ação de uma mineradora há mais de 30 anos.

Outro momento de grande alegria é quando vejo jovens se interessando por esse trabalho com plantas e terapias tradicionais, porque, assim, sei que essa história terá continuidade.

Por fim, quero seguir produzindo com a qualidade e o tempo que a planta pede. Não quero produzir em larga escala, porque seria inviável fazer isso sem comprometer o cuidado, o respeito e a atenção a esse ofício de raizeira.

Eu não poderia terminar de contar essa história sem exaltar o protagonismo feminino, que tanto me fortaleceu durante toda a minha trajetória. Inspirada por uma avó curandeira e criada por uma mãe solo, a vida me deu a possibilidade de me juntar, em união, a tantas outras mulheres de luta em busca dos nossos direitos. Por vocês e com vocês, seguimos juntas e fortalecidas.

*- Eu quero
seguir cuidando!*



ERVANÁRIO

SÃO FRANCISCO DE ASSIS:

RIO DA VIDA

Ancestralidade

A AVÓ
era raizeira e parteira.

A MÃE
preparava chás com
as ervas de Cerrado.

TANTINHA.
na infância, buscava
plantas para os cuidados
que a mãe fazia.

Tantinha aprendeu
a reconhecer as plantas
pelo cheiro e pelo tato.

Ainda jovem,
curava o umbigo
de crianças
da comunidade.



1982
Tantina e Fernando
se conhecem.

1988
Se casam.

1991
Nasce a Raiane.

1994
Nasce o Christopher.

1995
Chris tem uma grave doença
respiratória e Tantina faz um curso
de plantas medicinais na igreja,
para aprender a tratar do filho.

1997
Fernando se envolve com as
plantas medicinais e formam
uma farmacinha caseira.

Participação do grupo da Igreja
em atividades do CEVAE.



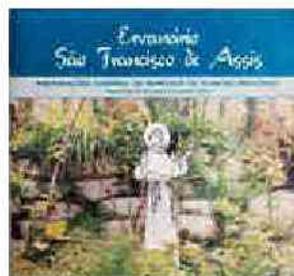
1999
Nasce a
Articulação
Pacari.

2001
Nasce o Jean.



2003

O processo de ampliação dos cuidados através das plantas é batizado como Ervanário São Francisco de Assis.



2003

Publicação da primeira edição do livro Ervanário São Francisco de Assis.

2004

Realização da Caravana Dignidade e Vida - marco de criação da AMAU.

2009

Participação do Ervanário na elaboração da Farmacopéia Popular do Cerrado, pela Articulação Pacari.

2010

Participação no Curso Casa Natural.



ERVANÁRIO

SÃO FRANCISCO DE ASSIS

2015

Ampliação do espaço do Ervanário para Sabará.



2017

A passagem do Fernando.

2017

Resolução da UFMG para o reconhecimento do notório saber de mestras e mestres, do qual Tantina faz parte.

Participação na Articulação Embaúba: Parteiras, Raizeiras e Benzedeadas da RMBH.

Atualmente

O Ervanário São Francisco de Assis hoje: participação em feiras, cursos, oficinas, aulas, atendimentos à comunidade.

CUIDAR COM AS PLANTAS



*“Quem cura são as plantas.
Eu só agradeço por poder ser uma
ponte entre elas e as pessoas!
E a minha maior alegria é ver
as pessoas se curando através
dessas plantas, que são, muitas
vezes, consideradas mato.”*

A medicina tradicional se expressa por meio de diferentes ofícios de cura, resultantes, principalmente, da aliança das medicinas dos povos indígenas brasileiros e dos povos africanos e colonizadores portugueses que chegaram ao Brasil. Os/as praticantes destes ofícios utilizam diversos recursos para a prevenção e o tratamento da saúde, como os remédios feitos de plantas medicinais, dietas alimentares, banhos, benzimentos, orações, aconselhamento, massagem e aplicação de argila. (PROTOCOLO COMUNITÁRIO BIOCULTURAL DAS RAIZEIRAS DO CERRADO, ARTICULAÇÃO PACARI, 2014, P.04).



Os remédios caseiros são muito importantes e expressivos no universo da medicina tradicional, carregam memórias, sentimentos e saberes ancestrais. São preparações que utilizam plantas medicinais e insumos provenientes da agricultura familiar, como mel, rapadura, cachaça e óleos. As raizeiras preparam inúmeros tipos de remédios caseiros sob diferentes formas, como, por exemplo, garrafadas, tinturas, xaropes, pomadas, pílulas e chás. (Protocolo Comunitário Biocultural das Raizeiras do Cerrado, Articulação Pacari, 2014, p.19).

Os remédios caseiros do Ervanário São Francisco de Assis foram desenvolvidos e aperfeiçoados a partir dos saberes que Tantina e Fernando herdaram de seus ancestrais, das várias formações e vivências que participaram e propuseram e da troca de conhecimentos com outros raizeiros e outros raizeiros, mestras e mestres dos saberes tradicionais e profissionais de diversas áreas.

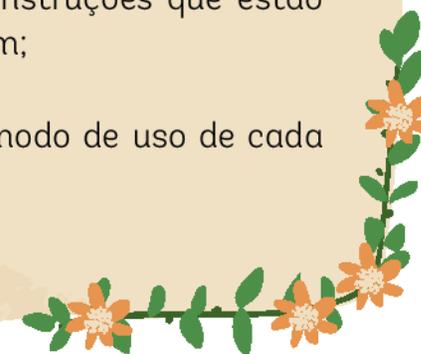
As receitas compartilhadas aqui foram escolhidas pela facilidade de preparo, pela efetividade que apresentam e por tratar dos problemas de saúde mais comuns das comunidades em que Tantina mora e atua. Em grande parte das receitas compartilhadas, as folhas frescas podem ser substituídas por folhas secas. Só atenção para, no caso de substituição, ajustar a quantidade de planta seca para metade da medida indicada. As plantas frescas devem estar sempre bem picadas para garantir uma boa medida.

É preciso ter cuidado no trabalho com as ervas. Para todos os preparos são adotadas boas práticas, passando pela identificação das plantas, cultivo, coleta, secagem, manipulação, armazenamento e indicação de uso de cada remédio caseiro. O conjunto de boas práticas adotado deve garantir que os remédios sejam preparados com cuidado, higiene e que seu uso seja bem orientado, mas não deve interferir na diversidade cultural dos modos de fazer e, principalmente, não deve modificar as receitas tradicionais dos remédios caseiros.



Conheça algumas boas práticas de grande importância:

- Ter cuidado com a origem da planta, entendendo onde ela foi colhida e se esse processo se deu de forma correta e respeitosa;
- Organizar e limpar o espaço onde os remédios serão preparados;
- Se higienizar física e psicologicamente para preparar o remédio;
- Projetar a intenção e a vontade de cuidar do outro - esse é um ingrediente que não pode faltar;
- Rotular os remédios, conforme instruções que estão detalhadas nas receitas que seguem;
- Orientar de forma detalhada o modo de uso de cada remédio e a indicação do mesmo.



Pomadas

Apreendi a fazer essa pomada no primeiro curso que fiz sobre plantas medicinais. Ela é uma pomada que pode ser feita com produtos totalmente naturais, havendo alternativa para não usar nenhum produto químico. A receita é muito prática de fazer e temos muita facilidade em encontrar os materiais.



POMADA COMPOSTA

A Pomada Composta é indicada para ferimentos superficiais, como cicatrizante, e também para ação antialérgica, além de outras funções, conforme propriedades das plantas indicadas no capítulo desse livro *Conhecendo mais sobre as ervas*.

Ingredientes

- 02 xícaras bem cheias de cada uma das seguintes plantas frescas:
 - Tansagem: ação bactericida e anti-inflamatória;
 - Bardana: ação de formar células novas;
 - Trapoeraba: ação antialérgica muito potente;
 - Arnica: usar a arnica da horta, que tem ação anti-inflamatória e analgésica;
 - Orelha de cachorro: indicada para machucado purulento, sendo anti-inflamatória e fungicida;
 - Confrei: ação cicatrizante forte;

- 06 xícaras de óleo de girassol, coco ou outro óleo que estiver disponível.

A proporção entre a quantidade de planta e de óleo é: para cada 02 xícaras de planta, 01 xícara de óleo;

- Parafina vegetal: para cada 100ml de óleo, usar 10g de parafina vegetal.

A parafina pode ser substituída por cera de abelha, mas, em alguns casos, a cera de abelha pode causar alergia.

Materiais e utensílios

- Tábua e faca para corte;
- Bacia grande;
- Panela esmaltada;
- Colher;
- Peneira fina ou coador de inox.

Modo de preparo

1 - Colocar as plantas picadas em uma bacia e misturar.

2 - Transferir as plantas para uma panela esmaltada, cobrir com o óleo e, então, levar ao fogo brando. Observar quando as plantas subirem no óleo, ficando com a textura crocante. Bater a colher nas plantas para checar esse ponto. Retirar as plantas do fogo - atenção nesse momento, para não queimá-las.

3 - Coar, imediatamente, em peneira de inox ou tecido, em um recipiente de vidro ou inox.

4 - Colocar a parafina vegetal em seguida, observando a quantidade de óleo que você tem. A proporção entre o óleo coado e a parafina vegetal é: para 100ml de óleo, colocar 10g de parafina.

5 - Embalar logo em seguida, deixando o recipiente aberto até a pomada esfriar.

6 - Rotular o pote.



1 xícara
de óleo

para



2 xícaras
de planta



100 ml de
óleo

para



10 gramas de
parafina

Rotulagem

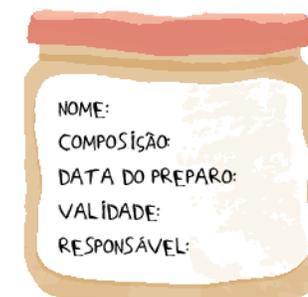
Nome: Pomada composta.

Composição: tansagem, bardana, trapoeraba, arnica, orelha de cachorro, confrei, óleo de girassol (ou outro óleo vegetal que for usado), parafina vegetal (ou cera de abelha).

Data do preparo: (dia, mês e ano).

Validade: 06 meses.

Responsável: (nome de quem preparou a pomada).



Recipientes para embalar

- Pote plástico de 30ml.

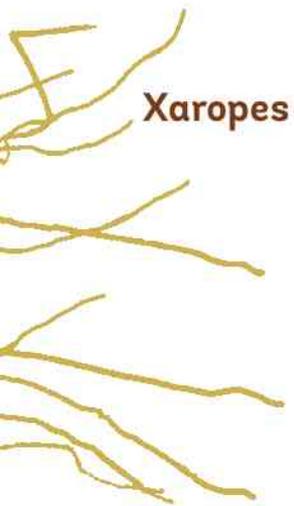
Essa receita rende, em média, 30 potes.

Modo de usar

Lavar o local e aplicar a pomada 02 vezes ao dia. Faça uso da pomada, em média, por 07 dias.

Dicas

- As plantas devem estar sempre frescas nessa receita.
- Indicamos potes de até 30ml, pela facilidade do seu manuseio e para evitar a contaminação da pomada, já que, na maioria dos casos, essa quantidade é suficiente para o tratamento, podendo acontecer da pessoa melhorar antes da pomada acabar. Quando guardamos um remédio que já foi manuseado, maior é o risco da sua contaminação e menor é sua durabilidade.
- Para reduzir o risco de contaminação, sugerimos o uso de um cotonete ou uma paginha descartável para retirar a pomada do pote.

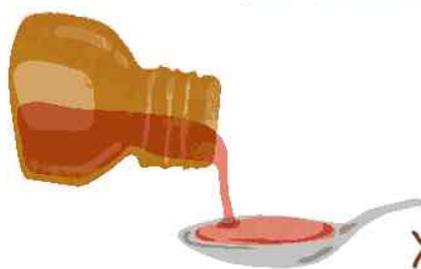


Xaropes

Aprendi que as boas práticas para o preparo dos xaropes começam com a organização dos ingredientes e utensílios que serão utilizados no preparo. Então, lembre-se sempre de limpar e organizar o espaço e de separar os utensílios e ingredientes antes de começar o preparo da receita.

Nas 03 receitas que ensino aqui, o cravo-da-índia está presente. Ele funciona como conservante dos xaropes e também tem ação analgésica. Além disso, para essas 03 receitas, não é indicado o uso por crianças menores de 01 ano, devido à quantidade de açúcar ou de rapadura presente nos preparos.

Outra questão importante se refere à embalagem para armazenamento dos xaropes. O vidro âmbar é mais indicado porque sua cor escura protege melhor o xarope e seus princípios ativos da incidência de raios de sol. Esses vidros devem estar sempre limpos e esterilizados para serem utilizados.



XAROPE COMPOSTO DE ANGICO

O Xarope Composto de Angico é fruto do intercâmbio com a Comunidade do Cedro, de Goiás, e foi uma das primeiras receitas que aprendi com esse povo quilombola durante uma oficina com moradoras da comunidade.

A receita é muito procurada pela comunidade e é indicada para problemas respiratórios em geral, como gripes, bronquite e asma.

Ingredientes

- 01 xícara (20g) de entrecasca seca de angico;
- 01 xícara (20g) de casca seca de jatobá;
- 01 colher de sopa (5g) de cravo-da-índia seco;
- 01 xícara (20g) de folha seca de eucalipto;
- 01 xícara (20g) de folha de laranja do campo ou laranja da terra fresca e picada;
- 02 xícaras (20g) de folha de guaco seca e picada;
- 01 xícara (20g) de folha de tansagem seca e picada;
- 01 xícara (20g) de folha de alfavaca verde e picada;
- 01 xícara (20g) de folha de hortelã ou poejo fresca e picada;
- 01 quilo de rapadura ralada;
- 01 litro de água.



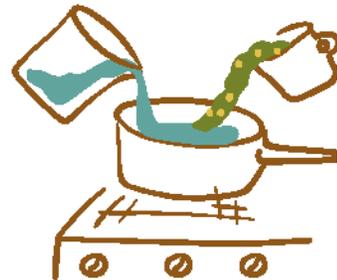
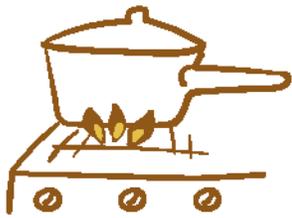
SYLVIA VARTULI

Materiais e utensílios

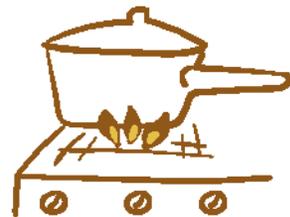
- Panela;
- Colher;
- Peneira fina, de tecido de algodão, ou coador de inox;
- Caneca esmaltada, vidro ou béquer.

Modo de preparo

1 - Colocar as plantas secas na água fria e levar ao fogo. Tampar a panela e deixar ferver por 15 minutos.



2 - Com o fogo ainda aceso, acrescentar as plantas frescas, tampar a panela, deixar ferver por 05 minutos e desligar o fogo.



3 - Deixar a panela tampada repousar por 15 minutos.



4 - Destampar e despejar o suor da tampa na panela.



5 - Coar o chá na caneca, despejar o líquido de volta na panela lavada, levar ao fogo e acrescentar a rapadura ralada. Manter a panela destampada.



6 - Deixar ferver até dar o ponto de calda rala.

Atenção para não tirar do fogo antes deste ponto, para não azedar o xarope!



7 - Coar novamente na caneca. Este é um passo importante!

A partir desse momento, recomenda-se maior cuidado e uso de máscara, para evitar contaminação do xarope.



8 - Cobrir a caneca com um pano e deixar esfriar.



9 - Embalar o xarope em vidros escuros e esterilizados.



10 - Rotular os vidros.

Rotulagem

Nome: Xarope Composto de Angico.

Composição: angico, jatobá, cravo-da-índia, eucalipto, folha de laranja, guaco, tansagem, alfavaca, hortelã e rapadura.

Data do preparo: (dia, mês e ano).

Validade: 06 meses.

Responsável: (nome de quem preparou o xarope).

Recipientes para embalar

- Frascos de vidro âmbar de 100ml.

Rendimento: aproximadamente 10 frascos.

Modo de usar

Adulto: tomar 01 colher de sopa (5ml), 03 vezes ao dia.

Criança acima de 01 ano: tomar 01 colher de chá (2,5ml), 03 vezes ao dia.

Crianças menores de 01 ano não devem fazer uso dos xaropes devido à quantidade de açúcar que levam.

Dicas

- Indicamos a embalagem em vidros de 100ml para que a pessoa possa tomar o xarope até acabar e não guardar o restante, evitando que ele estrague.

- O suor da tampa da panela possui grande quantidade de princípio de cura da planta. Por isso ele deve ser despejado na panela durante o preparo.

- Existem vários tipos de eucalipto. A espécie usada é o *Eucaliptus radiata*, que possui uma folha comprida e pontuda, não tem cheiro acentuado de pinho e deve ser usado seco.



JEAN FRANCISCO VIEIRA

XAROPE DE UMBIGO DE BANANEIRA

Esse foi um xarope que aprendi no primeiro curso de plantas medicinais que fiz e usei para cuidar da bronquite do meu filho. O Xarope de Umbigo de Banana é expectorante, broncodilatador e fortificante para os pulmões. Ele é indicado para casos de bronquite e asma.

Ingredientes

- 01 umbigo de banana (ou flor de bananeira);
- Açúcar mascavo ou rapadura ralada. A quantidade, nesse caso, é igual ao peso do umbigo de banana utilizado;
- 5g de cravo-da-índia.

Materiais e utensílios

- Vidro grande, de boca larga - aproximadamente 02 litros;
- Tábua e faca para corte;
- Peneira fina ou coador de inox.

Modo de preparo

- 1 - Cortar o umbigo de banana em rodela finas.
- 2 - Misturar o açúcar mascavo (ou a rapadura) com o cravo.
- 3 - No vidro grande, de boca larga, fazer camadas dessa mistura intercaladas com camadas das rodela de umbigo de banana. É importante que a primeira e a última camadas sejam de açúcar.
- 4 - Cobrir o vidro com um tecido e colocar em um local arejado, deixando em repouso por 48 horas.
Observação: em regiões frias, o vidro pode ser colocado no sol da manhã por algumas horas (entre 07h e 09h).
- 5 - Coar, rotular os vidros e envasar.
- 6 - Manter guardado na geladeira.

Rotulagem

Nome: Xarope de Umbigo de Banana.

Composição: umbigo de banana, cravo-da-índia e açúcar mascavo.

Data do preparo: (dia, mês e ano).

Validade: 01 mês, armazenado na geladeira.

Responsável: (nome de quem preparou o xarope).

Recipientes para embalar

- Frascos de vidro âmbar de 100ml.

Rendimento: 06 frascos de vidro âmbar de 100ml.

Modo de usar

Adulto: tomar 01 colher de sopa (5ml), 04 vezes ao dia.

Criança acima de 01 ano: tomar 01 colher de chá (2,5ml), 04 vezes ao dia.

XAROPE DE BETERRABA

Esse xarope tem propriedades expectorantes, fortificantes e ajuda a combater anemia.

Ingredientes

- 02 beterrabas grandes;
- 01 xícara de açúcar mascavo ou rapadura ralada;
- 3g de cravo-da-índia.

Materiais e utensílios

- Faca e tábua para corte;
- Peneira ou coador de inox;
- Vidro de boca larga;
- Frascos de vidro âmbar de 100ml.

Modo de preparo

- 1 - Cortar a beterraba em rodela finas e dispor em um vidro de boca larga.
- 2 - Misturar o cravo-da-índia ao açúcar ou à rapadura ralada.
- 3 - Montar camadas dessa mistura intercaladas às camadas das rodela de beterraba no vidro. É importante que a primeira e a última camada sejam de açúcar.
- 4 - Cobrir o vidro com um tecido limpo e deixar em repouso por, aproximadamente, 12 horas.
- 5 - Coar, embalar nos frascos de vidro âmbar e rotular.
- 6 - Manter guardado na geladeira.

Rotulagem

Nome: Xarope de Beterraba.

Composição: beterraba, cravo-da-índia e açúcar mascavo.

Data do preparo: (dia, mês e ano).

Validade: 01 mês, armazenado na geladeira.

Responsável: (nome de quem preparou a pomada).

Recipientes para embalar

- Vidros escuros de 100ml.

Rendimento: 02 frascos de vidro âmbar de 100ml.

Modo de usar

Adulto: tomar 01 colher de sopa (5ml), 04 vezes ao dia.

Criança acima de 01 ano: tomar 01 colher de chá (2,5 ml), 04 vezes ao dia.

XAROPE DE CEBOLA

O xarope de cebola tem ingredientes e preparo muito simples. Ele atua como descongestionante, especialmente para secreções que ficam presas no sinus, como o caso de sinusite.

Ingredientes

- 01 cebola grande;
- 01 xícara de açúcar mascavo ou rapadura ralada;
- 3g de cravo-da-índia.

Materiais e utensílios

- Colher;
- Peneira fina ou coador de inox;
- Panela esmaltada, de inox ou de vidro;
- Faca e tábua para corte;
- Vidro âmbar de 100ml.

Modo de preparo

- 1 - Cortar a cebola em rodela finas.
- 2 - Misturar o cravo-da-índia ao açúcar (ou à rapadura ralada).
- 3 - Montar, na panela, camadas dessa mistura intercaladas às camadas das rodela de cebola. É importante que a primeira e a última camada sejam de açúcar.
- 4 - Levar ao fogo brando a panela tampada. Após levantar fervura, manter no fogo por mais 05 minutos com a panela ainda tampada. Desligar em seguida.
- 5 - Deixar esfriar com a panela tampada.
- 6 - Coar e embalar em vidro âmbar de 100ml.

Rotulagem

Nome: Xarope de Cebola.

Composição: cebola, cravo-da-índia e açúcar mascavo.

Data do preparo: (dia, mês e ano).

Validade: 01 mês, armazenado na geladeira.

Responsável: (nome de quem preparou o xarope).

Recipientes para embalar

- Frascos de vidro âmbar de 100ml.

Rendimento: 02 frascos de vidro âmbar de 100ml.

Modo de usar

Adulto: tomar 01 colher de sopa (5ml), 04 vezes ao dia.

Criança acima de 01 ano: tomar 01 colher de chá (2,5ml), 04 vezes ao dia.

Chás

Você pode usar uma grande diversidade de plantas para preparar chás. Cada uma delas tem propriedades diferentes e muito importantes.

Uma pequena listagem de plantas e suas propriedades medicinais está indicada no capítulo *Estudo das Ervas*.



A medida da quantidade de plantas que indicamos é a medida da mão de quem vai tomar o chá - essa medida é chamada de medida de raizeira. Se a planta estiver fresca, usa-se uma mão cheia como medida. No caso da planta seca, a medida é o fundo da própria mão. Essas quantidades são indicadas para 01 litro de água e o chá deve ser tomado em até 24h.

Recomendação: tomar 04 xícaras ao longo de um dia.

Uma dica importante: não guardar o chá por mais de 24h, porque a partir deste tempo já se perde parte importante dos princípios ativos, além do risco de estragar o chá. E não se esqueça de coar o chá antes de guardar.



INFORMAÇÕES IMPORTANTES PARA TOMAR UM CHÁ

- Chás que são tomados buscando ação anti-inflamatória (por exemplo, chá de tansagem, para infecção urinária), precisam seguir as orientações de tomar de 03 a 04 vezes ao dia, durante 07 a 15 dias.
- Para chás diuréticos, que buscam tirar líquido do corpo, preferencialmente tomar o chá frio, podendo tomar o chá da mesma planta durante 15 dias. Caso deseje seguir tomando, é preciso usar outra planta diurética.
- Chás com propriedades depurativas também devem ser tomados sequencialmente, por até 15 dias. Em seguida, há necessidade de usar outro tipo de planta. Essa indicação vale para quando tomamos chás de uma planta só. Em caso de chás com mais de uma planta, tomar por, no máximo, 15 dias e depois suspender o uso.
- Aqueles chás que são dedicados a cuidados de problemas respiratórios (como bronquite, asma e outros) devem ser tomados quentes.
- Chás calmantes podem ser tomados quentes ou frios.
- No caso de tratamentos sintomáticos, como enjoo, mal estar e dor de cabeça, tomar 01 ou 02 doses, não havendo necessidade de uso contínuo.

CHÁ POR INFUSÃO

Em geral, utilizamos o preparo por infusão para plantas que exalam cheiro. São as plantas que, quando tocamos nelas, o cheiro vem logo. Elas têm, normalmente, o princípio ativo volátil.

Exemplos de plantas: hortelã, poejo e alecrim.

Como preparar chás por infusão:

- 1 - Colocar 01 litro de água para ferver.
- 2 - Após levantar fervura, desligar o fogo, acrescentar as plantas (secas ou frescas) e tampar o recipiente.
- 3 - Aguardar 15 minutos, retirar a tampa e devolver o suor da tampa ao recipiente.
- 4 - Coar e consumir o chá.

CHÁ POR COZIMENTO

Esse método é indicado para plantas que precisam de um pouco mais de calor para soltarem o princípio ativo na água. No caso dos chás que utilizam as folhas secas das plantas, adotamos o cozimento por 5 minutos.

Exemplos de plantas: tansagem e guaco.

Como preparar chás de folhas por cozimento:

- 1 - Colocar 01 litro de água para ferver.
- 2 - Após levantar fervura, acrescentar as plantas com o fogo ainda aceso e tampar o recipiente.
- 3 - Deixar ferver por 05 minutos e, então, desligar o fogo.
- 4 - Aguardar 15 minutos, retirar a tampa e devolver o suor da tampa para o recipiente.
- 5 - Coar e consumir o chá.

No caso dos chás que utilizam cascas, entrecascas, raízes e sementes, o cozimento é feito durante 15 minutos. Indicamos picar as plantas em menor tamanho possível, para aproveitar melhor o princípio ativo. Uma dica é picar a planta ainda fresca.

Exemplos de plantas: canela, semente de sucupira, raiz de ginseng, casca de angico, casca de pacari, casca de jatobá.

Como preparar chás de cascas, entrecascas, raízes e sementes por cozimento:

- 1 - Colocar a planta junto com a água ainda fria no fogo.
- 2 - Tampar a panela e aguardar até levantar fervura. Após levantar fervura, manter tampado e fervendo por 15 minutos. Desligar o fogo.
- 3 - Coar o chá e tomar 04 vezes ao dia.

CHÁ POR MACERAÇÃO

O processo de maceração da planta é feito com a própria mão, que deve estar bem lavada, porque a energia do cuidado está também em nossas mãos.

Exemplos de plantas: boldo, losna, marcelinha da horta e saião.

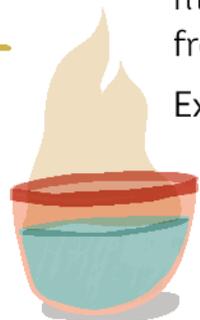
Como preparar chás por maceração:

- 1 - Pegar uma pequena porção da planta fresca, colocar no fundo da sua mão e macerar com as duas mãos em movimentos circulares.
- 2 - Colocar a planta macerada em um copo com água fria e aguardar alguns minutos.
- 3 - Coar e tomar aquela dose.

Inalação

Para inalação, usamos, normalmente, as plantas que têm cheiro e princípios relacionados à limpeza das vias aéreas. A medida de raizeira vale para essa forma de uso também (mão cheia de planta, se ela for fresca, ou o fundo da mão, se a planta for seca).

Exemplos de plantas: hortelã, alecrim, eucalipto.



Modo de preparo:

- 1 - Colocar a planta em um recipiente com a água já quente e deixar seguir a fervura.
- 2 - Inalar o vapor através de um cone ou cobrindo a cabeça com um pano, de forma a potencializar a inalação. Manter uma distância de, no mínimo, 50cm entre o rosto e o chá, para evitar queimaduras.
- 3 - Fazer a inalação por uma média de 20 minutos, 02 vezes ao dia.
- 4 - Após o uso, dispensar o líquido restante.
- 5 - Evitar pegar friagem após esse processo, em razão do risco de choque térmico.



Tintura

A tintura é um dos processos usados para extrair e aproveitar os princípios ativos (de cura) das plantas. É o resultado da ação do álcool sobre a planta, em temperatura ambiente. A tintura também é conhecida, no costume mais antigo, como garrafada.

Podemos fazer uma tintura simples, quando usamos apenas uma planta, ou tintura composta, quando ela é feita a partir da mistura de duas ou mais plantas. Uma grande vantagem da tintura é a conservação dos princípios ativos das plantas por um período longo de tempo - quando armazenado em condições ideais, ela pode durar cerca de 02 anos. Além disso, ela pode ser ingerida em diluição em água, em uso externo para fricções ou como matéria-prima para manipulação de pomadas e outros remédios.

Para preparar uma tintura, você vai precisar da planta que deseja extrair os princípios ativos, álcool de cereais e água. A tintura pode ser preparada com as plantas frescas ou secas. Para cada uma dessas possibilidades existe uma proporção entre água (preferencialmente mineral ou destilada) e álcool de cereais 96° GL a ser preparada. Seguem as proporções:



	PLANTA FRESCA	PLANTA SECA
Quantidade de álcool de cereais 96° GL	960 ml	670 ml
Quantidade de água (mineral ou destilada)	40 ml	330 ml
Total de líquido preparado	01 litro	01 litro

Em relação à quantidade de planta a ser utilizada, a proporção é:

Planta fresca: para 500 gramas de planta fresca, utilizamos 01 litro do preparado para planta fresca descrito na tabela anterior.

Planta seca: para 250 gramas de planta seca, utilizamos 01 litro do preparado para planta seca descrito na tabela anterior.

Materiais e utensílios

- Copo medidor;
- Vidro de boca larga;
- Coador de papel (filtro de café);
- Caneca esmaltada ou de vidro.

Modo de preparo

- 1 - Colocar a planta no vidro.
- 2 - Acrescentar a mistura de álcool de cereais e água, conforme proporção colocada na tabela acima.
- 3 - Tampar o vidro e envolver com papel opaco ou guardar em local escuro.
- 4 - Rotular (rótulo 01) o vidro conforme orientações abaixo descritas.
- 5 - Guardar durante 15 dias, agitando bem 02 vezes ao dia até a mistura ficar homogênea.
- 6 - Após 15 dias, coar na caneca, filtrar o líquido em filtro de papel, embalar em vidro âmbar e rotular novamente (rótulo 02).

Rotulagem / Rótulo 01

Nome da planta usada:

Quantidade de planta usada:

Quantidade de líquido usado (álcool + água):

Data do preparo: (dia, mês e ano)

Data para coar: (dia, mês e ano)

Responsável: (nome de quem preparou)

Rotulagem / Rótulo 02

Rendimento:

Nome: Tintura de (nome da planta)

Composição:

Modo de usar: pingar 20 gotas em meio copo com água e ingerir

Data do preparo: (dia, mês e ano)

Validade: 02 anos.

Responsável: (nome de quem preparou)

Gota digestiva composta:

A gota digestiva composta é um dos primeiros remédios que nós começamos a fazer e um dos mais procurados e aprovados pelas pessoas que usam. Seu uso é indicado para má digestão, azia, flatulência e problemas hepáticos. **Esse não é um remédio indicado para crianças.**

A gota digestiva é composta pela mistura de 03 tinturas, na seguinte proporção:

- 40 ml de tintura de camomila;
- 30 ml de tintura de boldo;
- 30 ml de tintura de carqueja;



Após o preparo de cada uma das tinturas individualmente, como expliquei acima, é só misturar as 03 com atenção às quantidades e rotular.

A indicação de uso é de ingerir 20 gotas diluídas em meio copo d'água no momento que sentir o incômodo.

Banhos

Uma outra forma de aproveitar os princípios medicinais e energéticos das plantas é através de banhos. Compartilho aqui algumas receitas de banhos que são muito procurados e, também, de fácil preparo.



BANHO PARA LIMPEZA ENERGÉTICA

O banho para limpeza energética pode ser feito com diversas ervas. Você pode tomar esse banho 01 vez por semana, preferencialmente na sexta-feira, ou quando for necessário.

Seguem aqui algumas sugestões de banhos e suas principais indicações:

- Negra mina, arruda, guiné e boldo: são plantas que auxiliam na limpeza de energias pesadas.
- Rosa vermelha com uma pitada de mel ou pedaços de maçã: pode ser utilizada para atrair o amor.
- Rosa branca: flor usada para abrir e clarear os caminhos.

Para o preparo desses banhos, utilizamos a medida de raizeira das plantas. Atenção para a variação da medida quando a planta usada for fresca ou seca.



Modo de preparo:

- 1 - Em uma panela esmaltada, colocar 01 litro de água e uma medida de raizeira da planta escolhida, tampar a panela.
- 2 - Após levantar ferver, aguardar 05 minutos e desligar o fogo.
- 3 - Com a panela ainda tampada, aguardar 15 minutos e, em seguida, despejar o conteúdo da panela em um balde.
- 4 - Acrescentar mais 04 litros de água em temperatura ambiente.
- 5 - Tomar o banho com esse conteúdo, despejando-o apenas do pescoço para baixo.

BANHO PARA LAVAR FERIMENTOS

O cuidado de ferimentos purulentos pode ser feito com banhos que lavam as áreas feridas do corpo. Para esse caso, pode-se utilizar as seguintes ervas: orelha-de-cachorro, picão, folha de algodão, tansagem.

Já para casos em que buscamos cicatrização de ferimentos, podemos usar as seguintes plantas: barbatimão, folha de algodão, picão.

Nos dois casos, o banho pode ser preparado com uma dessas ervas ou com mais de uma, desde que respeitada a medida de raizeira para a quantidade de planta utilizada.

Modo de preparo:

- 1 - Em uma panela esmaltada, colocar 01 litro de água e uma medida de raizeira de planta, tampar a panela.
- 2 - Após levantar fervura, aguardar 05 minutos e desligar o fogo.
- 3 - Com a panela ainda tampada, aguardar 15 minutos e, em seguida, despejar o conteúdo da panela em um balde.
- 4 - Acrescentar mais 01 litro de água fria.
- 5 - Lavar a área ferida com esse banho.

Modo de uso:

Lavar o local afetado 02 vezes por dia com o banho preparado na hora e deixar o líquido secar naturalmente na região aplicada.

BANHOS PRÉ-PARTO E PÓS-PARTO

Dois banhos muito procurados são o banho para gestantes (pré-parto) e o banho pós-parto.

Próximo do horário do parto, logo ao sentir as primeiras contrações, é indicado tomar banho de lágrima de Nossa Senhora e de mentrasto. O banho pode ser preparado com uma das duas plantas ou com as duas juntas. Esse banho é indicado para aliviar as dores e abreviar o trabalho de parto.

Modo de preparo:

- 1 - Em uma panela esmaltada, colocar 01 litro de água e uma medida de raizeira de planta, tampar a panela.
- 2 - Após levantar fervura, aguardar 05 minutos e desligar o fogo.
- 3 - Com a panela ainda tampada, aguardar 15 minutos e, em seguida, despejar o conteúdo da panela em uma bacia.

- 4 - Acrescentar mais 01 litro de água fria.

- 5 - Separar parte desse conteúdo para despejar sobre a barriga da gestante e, com a outra parte, fazer um banho de assento.

Para o pós-parto das mulheres, um banho muito indicado é o banho de folha de algodão e o de entrecasca de barbatimão. Novamente, esse banho pode ser preparado com uma das duas plantas ou com as duas juntas.

Atenção: todas as plantas do Cerrado devem ser usadas secas, nunca frescas.

Modo de preparo:

- 1 - Em uma panela esmaltada, colocar 01 litro de água e uma medida de raizeira de planta, tampar a panela.
- 2 - Após levantar fervura, aguardar 05 minutos e desligar o fogo.
- 3 - Com a panela ainda tampada, aguardar 15 minutos e, em seguida, despejar o conteúdo da panela em uma bacia.
- 4 - Acrescentar mais 01 litro de água fria.
- 5 - Utilizar esse conteúdo para fazer um banho de assento.



Água florida

Água pura, água de beber
Água pura, água de benzer

Todos os seres vivos têm seu próprio campo de energia. As plantas têm uma energia sutil de cura que pode ser utilizada em nossos processos de cuidado e tratamento do corpo e do ambiente em que vivemos. Além dos seus princípios ativos, elas também curam a partir da energia que possuem. A receita de água florida que compartilharemos aqui é uma possibilidade de tratamento do corpo e também das nossas casas e demais ambientes em que vivemos.



Em uma tigela de barro ou de vidro, coloque água pura - de rio, nascente ou água mineral, se preferir. Com a tigela cheia de água, é hora de acrescentar a energia e o poder mágico das ervas e flores.

Algumas sugestões de ervas são:

- Alecrim, que tem poder de tranquilizar;
- Alevante, para espantar as cargas pesadas;
- Manjeriço, para equilibrar as energias;

Quanto às flores, use a sua intuição. Algumas indicações são:

- Flores amarelas, para iluminar os caminhos;
- Flores brancas, para quem almeja a paz;
- Flores vermelhas, para ativar o amor;
- Flores de cor lilás, para fortalecer a espiritualidade.

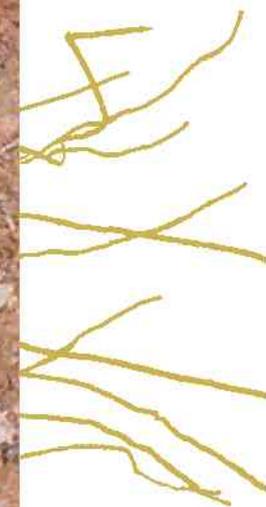
Modo de preparo:

Coloque 03 ramos de ervas e 03 flores bem escolhidas, que irão perfumar e imantar a água que se transforma em água de benzer. Use essa água florida no corpo, como se fosse um perfume, ou borrife na sua casa com boas intenções.

Agora é só confiar. As águas que compõem seu corpo imantam-se do mágico poder da natureza e, assim, a cura acontece.



CONHECENDO MAIS SOBRE AS ERVAS



Nome popular: Alfavaca, Alfavaca Doce, Basilicão, Manjericão Doce.

Nome científico: *Ocimum basilicum* L.

Uso medicinal: estimulante, sudorífico, diurético, ajuda no combate a gases intestinais e dor de garganta.

Parte usada da planta: folhas e sementes.

Modo de usar: infusão, banho, emplastro ou gargarejo.

Nome popular: Angico.

Nome científico: *Anadenanthera macrocarpa*

Uso medicinal: ação anti-hemorrágica (particularmente nas hemorragias uterinas), ajuda a tratar de-sintetria, tosse, bronquite, pneumonia e asma.

Parte usada da planta: casca, entrecasca e resinas.

Modo de usar: decocção ou xarope.

Nome popular: Arnica-do-mato.

Nome científico: *Lychnophora ericoides*

Uso medicinal: analgésico, anti-inflamatório, auxilia na diminuição de edemas (inchaço).

Parte usada da planta: toda a planta.

Modo de usar: extrato, chá, banho ou emplastro.

Nome popular: Bardana.

Nome científico: *Arctium lappa*

Uso medicinal: ação bactericida, ajuda a formar células novas.

Parte usada da planta: folhas e raízes.

Modo de usar: folhas (chá por infusão) ou raízes (chá por decocção).

Nome popular: Boldo, Boldo-baiano, Aluman, Macelão, Alonça, Boldo-goiano.

Nome científico: *Vernonia condensata Baker*

Uso medicinal: digestivo, analgésico e desintoxicante do fígado.

Parte usada da planta: folhas.

Modo de usar: tintura, infusão fria ou maceração.

Nome popular: Camomila, Matricária, Marcela-galega.

Nome científico: *Matricaria chamomilla L.*

Uso medicinal: calmante, combate insônia, cólicas, dores de estômago e intestino.

Parte usada da planta: flores.

Modo de usar: tintura ou infusão.

Nome popular: Cana-de-açúcar.

Nome científico: *Saccharum officinarum L.*

Uso medicinal: auxilia no tratamento de pressão alta, no controle de febres, combate aftas e sapinhos.

Parte usada da planta: folhas.

Modo de usar: infusão ou suco.

Nome popular: Carqueja, Carqueja-amarga, Tiririca de Balaio.

Nome científico: *Baccharis trimera Less*

Uso medicinal: estimulante do fígado, diurético, auxilia na má digestão e no tratamento de diabetes

Parte usada da planta: ramos (folhas).

Modo de usar: tintura ou infusão.

Nome popular: Cravo-da-índia.

Nome científico: *Eugenia caryophyllata L.*

Uso medicinal: digestivo, combate gripes, tosses e mau hálito, alivia dor de dente, atua como conservante nos preparos/remédios.

Parte usada da planta: botões florais coletados antes de abrirem, secos.

Modo de usar: decocção.

Nome popular: Confrei, Consolada, Consólida, Orelha-de-vaca.

Nome científico: *Symphytum officinale L.*

Uso medicinal: uso externo, adstringente, hidratante, anti-inflamatório, cicatrizante de feridas e cortes, ajuda a curar úlceras, favorecendo o crescimento de tecidos novos.

Parte usada da planta: rizomas, raízes e folhas.

Modo de usar: pomadas, tinturas ou decocção.

Nome popular: Eucalipto.

Nome científico: *Eucalyptus radiata*

Uso medicinal: auxilia no tratamento de asma, gripe, bronquite, infecções dos pulmões e das vias respiratórias.

Parte usada da planta: folhas.

Modo de usar: infusão, inalação ou banho.

Nome popular: Ginseng.

Nome científico: *Pfaffia glomerata*

Uso medicinal: tônico afrodisíaco, antidiabético, ajuda na visão e na memória.

Parte usada da planta: folhas e rizomas.

Modo de usar: chá ou extrato.

Nome popular: Guaco.

Nome científico: *Mikania glomerata Spreng*

Uso medicinal: broncodilatador, diurético, expectorante, auxilia no controle de febres, de asma e de reumatismo.

Parte usada da planta: folhas.

Modo de usar: infusão, xarope ou tintura.

Nome popular: Hortelã, Hortelã de Tempero.

Nome científico: *Mentha piperita L.*

Uso medicinal: digestivo, estimulante e tônico geral, combate cólicas e gases intestinais.

Parte usada da planta: folhas e ramos.

Modo de usar: infusão, xarope, maceração ou inalação.

Nome popular: Jatobá.

Nome científico: *Hymenaea stilbocarpa* Mart

Uso medicinal: fortificante, ajuda no combate às inflamações urinária e da próstata, auxilia no tratamento de bronquite e de tosse.

Parte usada da planta: resina, casca e entrecasca.

Modo de usar: decocção, tintura ou xarope.

Nome popular: Laranja.

Nome científico: *Citrus* sp.

Uso medicinal: calmante, sudorífica e ajuda a baixar a febre.

Parte usada da planta: folha.

Modo de usar: infusão.

Nome popular: Losna, Absinto.

Nome científico: *Artemisia absinthium* L.

Uso medicinal: vermífugo, antisséptico externo, auxilia no tratamento de diabetes e do fígado.

Parte usada da planta: folha e flores.

Modo de usar: maceração ou infusão.

Nome popular: Marcelinha.

Nome científico: *Anthemis cotula*

Uso medicinal: usado no tratamento de cólicas e de problemas intestinais.

Parte usada da planta: folhas e ramos.

Modo de usar: maceração.

Nome popular: Orelha-de-cachorro.

Nome científico: *Mikania* sp.

Uso medicinal: tratamento de feridas (principalmente feridas purulentas).

Parte usada da planta: folhas e galhos.

Modo de usar: banho, pomada ou emplastro.

Nome popular: Pacari.

Nome científico: *Lafoensia pacari*

Uso medicinal: cicatrizante de feridas, auxilia nos tratamentos de gastrite e de úlcera estomacal.

Parte usada da planta: folhas secas, entrecasca seca, galhos.

Modo de usar: extrato ou chá.

Nome popular: Picão, Carrapicho-agulha, Coambi, Picão-preto.

Nome científico: *Bidens pilosa* L.

Uso medicinal: tratamento de diabetes e hepatite, cicatrizante de feridas, estanca hemorragias e age como desobstruente do fígado.

Parte usada da planta: toda a planta.

Modo de usar: infusão, suco ou banho.

Nome popular: Poejo, Erva-de-São Lourenço.

Nome científico: *Mentha pulegium* L.

Uso medicinal: digestivo, expectorante, auxilia no tratamento de afecções das vias respiratórias, atua no alívio de arrotos e de enjôo e ainda afugenta pulgas e mosquitos.

Parte usada da planta: toda a planta.

Modo de usar: infusão.

Nome popular: Saião, Folha-da-fortuna.

Nome científico: *Kalanchoe brasiliensis*

Uso medicinal: tratamento de feridas, de indigestão e de problemas de estômago em geral.

Parte usada da planta: folhas.

Modo de usar: maceração, infusão, sucos ou cataplasma.

Nome popular: Sucupira.

Nome científico: *Pterodon pubescens*

Uso medicinal: auxilia no tratamento de inflamação das articulações, com artrose e artrite, e ação de combate a inflamações da garganta.

Parte usada da planta: sementes.

Modo de usar: chá ou extrato.

Nome popular: Tansagem, Tranchagem, Plantago.

Nome científico: *Plantago major* L.

Uso medicinal: depurativo do sangue, ajuda no combate a resfriados, cólica infantil, catarros e diarreia. As sementes são úteis para o tratamento de inflamações das gengivas, boca e garganta.

Parte usada da planta: folhas, raízes e sementes.

Modo de usar: infusão, decocção ou emplastro.

Nome popular: Trapoeraba.

Nome científico: *Commelina* sp.

Uso medicinal: planta alimentícia, tem ação antialérgica, anti-inflamatória e antirreumática, é depurativa do sangue e diurética.

Parte usada da planta: toda a planta.

Modo de usar: maceração, chás por infusão e como planta alimentícia (saladas).



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBACH, A. **A Flora Nacional na Medicina Doméstica**. 1a ed. São Paulo: Edições Edificação do Lar, 1969.

DIAS, J.E.; LAUREANO, L.C. **Farmacopéia popular do cerrado**. Goiás: Articulação Pacari (Associação Pacari), 2009.

DIAS, J.E.; LAUREANO, L.C. (org) **Protocolo comunitário biocultural das raizeiras do cerrado**: direito consuetudinário de praticar a medicina tradicional. Turmalina: Articulação Pacari, 2014. 32p.

LORENZI, H.J. **Principais ervas daninhas do Estado do Paraná**. Londrina: Fundação Instituto Agronômico do Paraná, 1976.

MARTINS, E.R. et al. **Plantas Medicinais**. Viçosa: Universidade de Viçosa, 1995.

MATOS, F.J.A. **Farmácias vivas**: sistema de utilização de plantas medicinais projetado para pequenas comunidades. Fortaleza: Edições Universidade Federal do Ceará, 1991.

PIO, L.M. **Apostila do curso de preparação de remédios de plantas medicinais**. Centro Comunitário de Plantas Medicinais do Cedro, 2000.

RIGUEIRO, M.P. **Plantas Que Curam**. 4 ed. São Paulo: Edições Paulinas, 1992.

SOLANO, C. **Casa Natural**: receitas. v. 1. Belo Horizonte: Ed. do Autor, 2014

SILVA, I. et al. **Noções sobre o organismo humano e utilização de plantas medicinais**. Cascavel: Assoeste/PR, 1995.

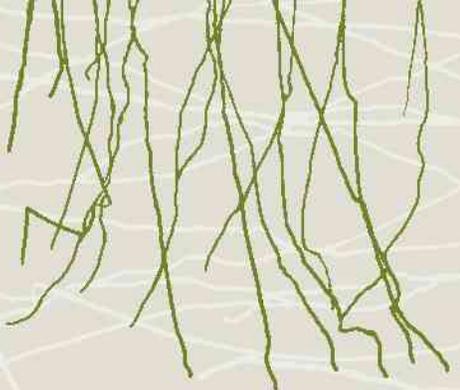


Este livro foi impresso na primavera de 2020,
na lua crescente, em Belo Horizonte, Minas Gerais.

Foi composto em tipografias Andes e Nicolas Frespech.
Impreso nos papéis Chambriil Avena 90g/m² (miolo)
e Cartão Supremo 300g/m² (capa).

Papel proveniente de fontes responsáveis, com
certificação de Manejo Florestal responsável, de acordo
com os princípios e critérios da certificação FSC.

Selo FSC



ERVANÁRIO

SÃO FRANCISCO DE ASSIS

Esse livro é uma partilha carinhosa da história do Ervanário, contada pela própria Tatinha. É o compartilhar de uma caminhada de aprendizados e cuidados que tem por objetivo a saúde coletiva das pessoas, a valorização do Cerrado, das suas plantas e dos conhecimentos tradicionais e populares. Tatinha também ensina algumas de suas práticas e preparos de remédios caseiros, além do conhecimento sobre plantas nativas desse bioma.



Aparecida Arruda, mais conhecida como Tatinha, é raizeira do Cerrado e agricultora urbana da Região Metropolitana de Belo Horizonte. Nascida em Ferros (MG), mudou-se para Belo Horizonte ainda criança; ao longo da sua caminhada, resgata conhecimentos ancestrais, dedica-se a estudar e a trocar conhecimentos sobre as plantas medicinais do Cerrado, além de cuidar das pessoas através desses saberes.

Junto com Fernando (em memória), seu companheiro, construiu o Ervanário São Francisco de Assis. Atualmente, além de cuidar do Ervanário, Tatinha faz parte da Articulação Metropolitana de Agricultura Urbana (AMAU), da Feira Terra Viva, da Articulação Embaúba e da coordenação da Articulação Pacari.

