Cultivo de Plantas Medicinais

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

O uso de plantas para tratar doenças é tão antigo quanto a história da humanidade, mas saber conservar e usar cada tipo é fundamental para garantir que o remédio funcione. São muitas variedades de plantas e muitos efeitos diferentes na saúde. Temos de estar consciente de que a grande maioria delas tem algumas substâncias tóxicas e que, em excesso, podem fazer muito mais mal do que bem. As formas de preparo variam muito: algumas são cozidas, outras podem ser utilizadas como tempero, de algumas fazemos chás ou óleos essenciais. O importante é que, independente do uso que façamos, saibamos boas formas de manipular tais plantas medicinais. Mais de 25% de todos os medicamentos são de origem vegetal. As plantas medicinais sempre foram objeto de estudo, buscando-se novas fontes para obtenção de principios ativos, responsáveis por sua ação farmacológica ou terapeutica.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

As plantas medicinais podem ser adquiridas em supermercados, lojas especializadas, colhidas no campo ou cultivadas em casa (vasos, jardineiras ou hortas).

Plantas medicinais x Fitoterápicos

Fitoterápicos são remédios, que passam por uma rigorosa avaliação de segurança e eficácia em seres humanos, com uma concentração de ativos padronizada, o que nem sempre ocorre com as folhas das plantas medicinais utilizadas para o preparo de chás.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Cuidados importantes

Ervas frescas: por apresentarem maior quantidade de água, têm menor quantidade de ativos e maior concentração de compostos tóxicos se comparadas às ervas secas. Atenção: 10g ervas secas são diferentes de 10 g de ervas frescas! Se houver dúvidas quanto ao preparo, dê preferência às ervas secas.

Ervas secas: manter as ervas em sua embalagem original. A água utilizada nessas preparações deve ser filtrada ou mineral. Verificar a dose utilizada para cada patologia, idade, condição fisiológica de cada paciente. A quantidade de erva é mais importante do que a quantidade de água utilizada em seu preparo. A preparação quente que contenha ervas aromáticas deve permanecer tampada até que esfrie por completo.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

As ervas podem ser variadas para que organismo não se “acostume”, evitando a redução de sua eficácia. As ervas secas não devem ser utilizadas por um período maior do que 3 semanas. Caso queira prolongar o tratamento, consultar um profissional de saúde..

Conceitos importantes:

Infusão (chás): Esta forma de preparo é utilizada para todas as plantas medicinais ricas em componente voláteis, como aromas delicados e princípios ativos que se degradam pela ação combinada da água e do calor prolongados. Utilizam-se principalmente as partes mais frágeis das plantas, como flores, botões ou folhas. Uma infusão é obtida fervendo-se a água necessária, que posteriormente é derramada sobre a planta já separada e picada, num outro recipiente.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Este recipiente deve permanecer tampado de 5 a 10 minutos com a mistura quente em seu interior. Depois desse repouso, deve-se coar o infuso e utiliza-lo logo em seguida.

Pomadas: As pomadas podem ser preparadas com o sumo da planta ou chá mais concentrado misturado com banha animal, gordura de coco ou uma mistura de vaselina com lanolina. Pode-se ainda, aquecer as plantas na gordura, depois coar e guardar em frascos tampados e, também, pode-se preparar a pomada adicionando a tintura à mistura de vaselina mais lanolina. Neste último caso recomenda-se a mistura com o recipiente em banho-maria, com o uso de espátula apropriada para facilitar a mistura. Pode-se adicionar um pouco de cera de abelha nas preparações quentes das pomadas. As pomadas permanecem muito tempo sobre a pele, devem ser usadas a frio e

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

renovadas duas ou três vezes ao dia.

Sabão: Desmanchar o sabão de coco, neutro ou glicerina em banho-maria ou fogo brando, quando estiver bem desmanchado (líquido), retira do fogo e adicionar o suco, chá bem forte ou a tintura da planta desejada e quando tomar consistência, colocar nos moldes apropriados.

Cataplasma ou emplastro: Preparação para uso externo. É obtido por diversas formas. Amassar as plantas frescas e bem limpas e aplicá-las diretamente sobre a parte afetada ou envolvidas em um pano fino ou gaze (compressas). Reduzi-las em pó, misturá-las em água, chás ou outras preparações e aplica-las em voltas em um pano fino sobre as partes afetadas; pode-se ainda utilizar farinha de mandioca ou de milho e água, com a planta fresca ou seca triturada, fazendo um mingau.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Compressa: Uma compressa pode ser feita embebendo-se panos, chumaços de algodão ou gazes no infuso, decocto ou sumo da planta dissolvidos em água (que pode ser quente ou fria). Esta forma de preparo tem ação local (tópica) e age pela penetração dos princípios ativos através da pele.

Decocção: O decoto é o “chá cozido”; são soluções extrativas obtidas da adição da água com a planta e levadas à fervura por tempo pré-determinado (de 2 a 10 minutos), contado a partir do início da fervura. É muito utilizado para preparar chá com folhas duras, cascas e/ou raízes. O princípio ativo é extraído através do cozimento. Utilizar de 2 a 5 gramas (1 colher de chá) da planta em 200 ml de água e fervendo por 2 minutos as folhas duras e por 7 minutos as raízes e caules. Após a fervura manter o recipiente fechado por 10 a 15 minutos.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Inalação: Este método é bastante simples. Trata-se da combinação dos compostos voláteis com o vapor dágua, que age principalmente nas vias respiratórias. Coloca-se a planta numa vasilha com água fervente na quantidade indicada. Um funil é feito com um pedaço de cartolina ou papel jornal e colocado sobre o recipiente. O vapor que sai pela boca do funil deve ser aspirado lentamente por aproximadamente 15 minutos, dependendo do tipo de problema a se tratado. Se preferir, mantenha a vasilha sobre o fogo, a fim de se manter o vapor. Em vez do funil de cartolina, uma toalha pode ser jogada sobre a cabeça da pessoa, os ombros e a vasilha. Tome cuidado com os riscos de queimaduras pelo vapor e pela vasilha quente.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Garrafada: Utiliza-se como veículo à cachaça ou o vinho branco e, raramente, água, onde são mergulhadas várias plantas medicinais acrescentando-se, às vezes, produtos de origem animal e mineral. Depois de um tempo variável de repouso, os preparados estão prontos para tomar, sem filtrar.
São concentrados e se toma apenas 1 cálice por dia.

Maceração: Este método consiste em colocar as partes da planta picadas junto a água, álcool ou óleos, sempre frios. Partes mais frágeis, como folhas e flores permanecem assim por 10 a 12 horas, enquanto que partes mais duras, como raízes e cascas permanecem por 18 a 24 horas. O recipiente deve ser mantido em lugar fresco, longe da luz solar e agitado periodicamente. Depois do tempo determinado, filtra-se o líquido, podendo-se acrescentar mais líquido extrator (água,

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

álcool ou óleo), para que se obtenha um volume final desejado. Plantas que possivelmente fermentem não devem ser utilizadas nessa forma de preparo.

Óleos: As plantas aromáticas são as mais recomendadas para essa forma de preparo. As ervas, secas ou frescas, devem ser finamente picadas ou moídas, colocadas em frascos com óleo de oliva, girassol ou de milho. O frasco, transparente e fechado, deve ser mantido sob o sol por duas a três semanas, agitando-se todo dia. Ao final, basta filtrar (se uma camada de água se formar, ela deve ser retirada). Conserve em vidros escuros que protejam o óleo da luz.

Pó: A planta deve ser seca até que se possa tritura-la com as mãos. O pó é então peneirado e mantido em frascos bem secos e fechados, evitando a exposição à luz. As cascas e raízes devem

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

ser moídas até que o pó seja obtido. Este tipo de preparo pode ser utilizado no preparo de infusões, decoctos ou espalhado diretamente com óleo ou água sobre o local afetado.

Sumo ou suco: O suco é obtido espremendo-se o fruto. Já para se obter o sumo, a planta fresca deve ser triturada num pilão ou liquidificador. Se a planta apresentar pouco líquido, depois de uma hora de repouso acrescenta-se um pouco mais de água e tritura-se novamente, recolhendo o líquido liberado. O suco ou sumo deve ser consumido no momento em que foi preparado.

Tintura: Trata-se de uma das formas de preparo mais utilizadas para se conservar os princípios ativos das plantas medicinais, pois a maioria deles é solúvel em álcool. É como se fosse uma maceração, mas com alguns cuidados especiais. O álcool deve

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

ser de preferência de cereais, pois tem qualidade superior (apesar de custar cerca de 5 vezes mais que o álcool comum). Colocam-se as partes da planta trituradas junto ao álcool em um recipiente escuro, num lugar ao abrigo da luz, de 10 a 15 dias, agitando-se diariamente. Após esse tempo, filtra-se o resíduo, que deve ser conservado também em um frasco escuro (tipo âmbar). O líquido pode ser consumido na forma de gotas diluídas em água fria (para uso interno) ou em pomadas e fricções (para uso externo). Há controvérsias quanto às quantidades e proporções de álcool a ser utilizadas. Comumente são seguidas tais proporções:Para plantas frescas: 500g da planta fresca em 1L de álcool.Para plantas secas: 250g da planta seca em 700ml de álcool e 300ml de água.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Xarope: Os xaropes são comumente utilizados contra tosses, dores de garganta e bronquite. Primeiramente uma calda é feita com açúcar cristal ou rapadura, na proporção de uma parte ou duas para cada parte de água (uma ou duas xícaras de açúcar para cada xícara de água). Leva-se ao fogo até que se obtenha a consistência desejada. Colocam-se as partes da planta frescas e picadas, mantendo o fogo baixo, mexendo sempre por 3 a 5 minutos. Côa-se o xarope, que deve ser mantido em frasco de vidro. A quantidade de planta a ser adicionada varia de espécie pra espécie. Geralmente conserva-se em geladeira por no máximo 15 dias. Se forem observados sinais de fermentação, o xarope deve ser descartado. Obviamente, este tipo de preparo não deve ser consumido por diabéticos.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Cuidados na manipulação das fórmulas

1. Faça uma boa higienização nos utensílios e nas mãos.
2. Utilize panelas de vidro, inox, porcelana ou cerâmica. Panelas de ferro e alumínio podem produzir substâncias tóxicas como resultado da reação com algumas plantas.
3. Utilize coadores de plástico ou filtros de papel.
4. Prepare pequenas quantidades de infuso, macerações e compressas. As plantas podem perdem seu efeito medicamentoso depois de algumas horas.
5. Xaropes, tintura e pó podem ser preparados em quantidades maiores e guardados em frascos esterilizados, secos, escuros (ou embrulhados em papel alumínio), bem tampados e em local livre de umidade.
6. Como adoçante dê preferência ao mel.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Formas de usos

As plantas medicinais são utilizadas para os mais diferentes efeitos, entre os quais podem ser destacados:

1. Anticatarral (inibe a formação de catarro);
2. Antiespasmódico (evita ou alivia as contrações musculares dolorosas);
3. Antiflatulento (elimina os gases intestinais);
4. Anti-reumático (combate o reumatismo);
5. Antitussígeno: (inibe a tosse);
6. Diurético (auxilia a eliminação de líquidos pelos rins);
7. Emético (provoca vômito);
8. Expectorante (elimina a mucosidade do aparelho respiratório);
9. Hemostático (estanca hemorragias);
10. Laxante (solta os intestinos);Obstipante (prende os intestinos).

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Algumas plantas medicinais...

Alecrim

Na Grécia antiga, ele era erva para tudo: de cosméticos a incensos, passando por enfeite de coroas. Rico em óleos essenciais como limoneno e cânfora, hoje seu uso medicinal mais comum é em compressas para aliviar contusões e hematomas. Há indícios de que seus princípios ativos combateriam enxaquecas, para lapsos de memória e baixa de imunidade, diminui dores reumáticas e articulares.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Babosa

A famosa Aloe vera entra na composição de vários xampus e cremes feitos com a polpa branca de suas folhas. Tudo graças a uma dupla de princípios ativos, aloeferon e antraquinona. Enquanto o primeiro age na multiplicação celular e acelera a cicatrização, o outro funciona como antisséptico. Em alguns casos, é justamente essa propriedade que evita a queda de cabelos. Ela também ajuda na cicatrização de feridas e tem sido usada no combate à caspa, aos piolhos e às lêndeas. Há testes sobre seus efeitos no tratamento de inflamações e queimaduras.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Boldo

O boldo é uma planta medicinal, também conhecida como boldo-do-chile, boldo-afragans ou boldo-verdadeiro, muito utilizada como remédio caseiro para o fígado, pode ser encontrada em jardins de casa, lojas de produtos naturais e farmácias de manipulação. As propriedades do boldo incluem sua ação estimulante da vesícula biliar, diurética, antiespasmódica, anestésica, anti-séptica, antibacteriana, anti-inflamatória, antioxidante, depurativa, desintoxicante, estimulante, sedativa, tônica e vermífuga.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Camomila

Uma das plantas mais usadas popularmente, ela tem presença garantida na grande maioria das chaleiras. Tanto que é um dos chás considerados mais seguros. A erva é muito usada para acalmar cólicas e como anti-inflamatória, graças ao camazuleno, óleo essencial com propriedades anti-inflamatórias. Suas flores são lotadas de substâncias emolientes, que ajudam a manter a hidratação da pele. Por isso a camomila é muito usada na indústria de cosméticos em sabonetes, colônias e xampus.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Carqueja

Extremamente popular no Brasil, ao que parece ela teria sido introduzida aqui pelos escravos africanos. A planta é uma boa pedida quando aquela refeição pesada cai mal e o estômago parece de chumbo: sabe-se que seus óleos essenciais, como o carquejol, atuam nas células hepáticas aumentando a produção da bile. A carqueja também está lotada de componentes amargos, o que também favorece o trabalho do fígado e a digestão. Ela tem ainda um efeito diurético, ajudando a eliminar toxinas.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Capim-limão

Na culinária tailandesa, essa erva de origem asiática aparece como condimento. Mas na América do Sul é uma das plantas mais usadas na medicina popular, tanto como analgésico quanto para tratar problemas gastrointestinais, pode ser ingerido como um sedativo bem leve. O chá de capim-limão também é indicado para ajudar no trabalho estomacal, para expulsar gases, além de ser ligeiramente analgésico e anti-reumático. O capim-limão também é conhecido como falsa erva-cidreira: apesar de serem duas plantas de aparência bem diferente, acabam sendo confundidas, talvez por causa do forte cheiro cítrico de ambas.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Erva-cidreira (Melissa)

Também chamada de melissa, esta é uma daquelas ervas que merecem atenção redobrada na hora da compra. Além de ser muito confundida o capim-limão ou com a melissa-bastarda, ela é conhecida popularmente por nomes muito diferentes. Seu chá é ótimo para combater cólicas e gases. Ele também ajuda a relaxar naqueles dias mais tensos, graças ao efeito calmante de seus óleos essenciais. Também é analgésico e antiespasmódico, além de funcionar topicamente (em extrato) contra herpes labial.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Erva-doce (Funcho)

Conhecida desde os tempos dos antigos egípcios, seu sabor está presente em alimentos, licores, balas, sabonetes e cremes. Mas além de emprestar seu perfume a guloseimas e cosméticos. O Funcho serve para ajudar no tratamento de cólicas, anorexia, bronquite, vômitos, nódulos no fígado ou baço, dores nos olhos, problemas urinários, diarreia e vermes intestinais.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Hortelã

A Hortelã comum pode ser usada para ajudar no tratamento de problemas no estômago, como problemas de má digestão, náusea ou vômito. Suas propriedades incluem uma ação contra o enjoo e náusea, que diminui os espasmos no estômago e que melhora a circulação sanguínea. Ela pode ser usada na forma de chá usando folhas secas, frescas ou trituradas, ou pode ser usada na forma de tinturas, cápsulas ou na forma de óleos essenciais para a pele.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Manjericão

O manjericão é uma planta medicinal também conhecida como Alfavaca ou Basilicão, muito utilizada para fazer remédios caseiros para aftas, tosse e dor de garganta. O manjericão serve para ajudar no tratamento de tosse, catarro, feridas, problemas de estômago, falta de apetite, gases, aftas, dor de garganta, rouquidão, amigdalite, náusea, verruga, prisão de ventre, cólica, ansiedade, insônia, enxaqueca e picadas de insetos. As partes usadas do manjericão são suas folhas e caules, em forma de chá ou como tempero para saladas, carnes e massas.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

CULTIVO

Passo 01.: Preparo do solo de crescimento.

O solo ideal de cultivo deve possuir alguns fatores que auxiliem no crescimento do sistema radicular e foliar da planta para permitir uma bom desenvolvimento e produção de flores e sementes. É importante que haja matéria orgânica no solo de crescimento, pois possui boa capacidade de retenção de água. Esta matéria orgânica pode vir em um produto como o Condicionador de Solo “Classe A”, húmus de minhoca, esterco animal (importante estar curtido, esterilizado e peneirado) ou composto orgânico. Além disso, é importante ter uma boa fonte de cálcio (calcário ou casca de ovo moída), fósforo (superfosfato simples ou fosfato natural), potássio (cinzas de churrasqueira peneiradas) e, adubo NPK, formulação de

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

plantio 04-14-08. Fontes de tortas vegetais (algodão, mamona, girassol, etc.) também são importantes desde que se tenha atenção à quantidade, pois costumam serem muito fortes e queimar as plantas. As fontes de fósforo garantem um bom crescimento e enraizamento do sistema radicular.

Passo 02.: Preparo da planta para o plantio.

As plantas podem ser plantadas de duas formas:
Sementes: são comercializadas em supermercados, floriculturas e revendas

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

agrícolas. Sementes facilmente encontradas são as de: coentro, salsa, funcho, camomila, hortelã, manjericão, alfavaca, pimentas, salvia, tomilho, etc.

Mudas: este é o método mais rápido de propagação de plantas. São feitas através de estacas (com ou sem raízes) da planta matriz. Estas estacas com raízes podem ser plantadas diretamente no solo ou vaso e, as sem estacas, devem ser plantadas na areia (de construção, peneirada, granulometria média), para favorecer o enraizamento. Leva-se de 30 a 60 dias para o enraizamento completo da estaca. Este vaso deve ser colocado em um local que haja claridade porém sem a luz direta do sol. A areia deve ser molhada sempre que estiver seca. Plantas de estacas que enraizam facilmente são: manjericão, arruda, alecrim, mirra, beldroega, babosa, capim limão, erva cidreira, hortelã, carqueja, etc.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Passo 03.: Plantio

Sementes: o ideal é semear as sementes no local definitivo, pois as mudas são sensíveis ao transplante, mas também podem ser semeadas em pequenos vasos e outros recipientes, transplantando as mudas com bastante cuidado quando atingem de 5 a 8 cm de altura. Semeie a cerca de 0,5 cm de profundidade no solo. A germinação das sementes geralmente ocorre entre 1 e 3 semanas. O espaçamento pode variar de 15 a 50 cm entre as plantas, dependendo do tamanho da cultivar.

Mudas com raízes: deve-se retirar a embalagem plástica (saco ou vaso) e manter o torrão intacto. O processo é o mesmo se o plantio for no chão ou no vaso. A cova a ser preparada ou o vaso escolhido deve ser no mínimo 3 vezes maior que o torrão da muda para propiciar o enraizamento e crescimento saudável da planta. Após a montagem do

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

vaso (drenagem e camada de solo no fundo do vaso), coloca-se o torrão da muda e completa as laterais com o solo, apertando ao redor do torrão, para que a planta fique bem firme. Deve-se cobrir o torrão até a altura de 2 cm acima do torrão inicial. Após o plantio da muda deve-se fazer a irrigação da muda. É importante tomar cuidado para não lesionar o caule da planta, caso isso aconteça, pincele um pouco de canela em pó umidecida em água para que aconteça a assepcia do lugar machucado.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Passo 04.: Adubação

As plantas possuem respostas rápidas quando nutridas de forma adequada. O uso de adubos orgânicos misturados ao solo de crescimento é benéfico ao sistema radicular e foliar. Para a cobertura pós-plantio, faça uma reposição nutricional utilizando um adubo mineral nas folhas. Assim a reposição nutricional do adubo propiciará o aumento da brotação de galhos e folhas garantindo uma maior produção após a colheita das folhas e produção de flores. É importante aplicar um adubo foliar com formulação completa, 1 vez a cada 7 dias, para suprir as deficiências nutricionais das plantas e garantir seu desenvolvimento saudável.

Passo 05.: Colheita

As plantas medicinais, da mesma forma que outras plantas, como as hortaliças

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

apresentam um ponto de colheita ideal, que é o momento de maior concentração dos princípios ativos. As substâncias com atividade terapêutica, ou princípios ativos, encontrados nas plantas, geralmente concentram-se em maior quantidade em um determinado órgão. Assim, em algumas plantas, os princípios ativos estão em maior concentração nas folhas e hastes, em outras, estão nas flores. Os flavonoides, de modo geral, estão mais concentrados na parte aérea da planta. É o caso da rutina, encontrada na arruda. Já na camomila, as substâncias com atividade terapêutica estão mais concentradas nas flores. Quanto ao dente-de-leão (Taraxacum officinale), os compostos fenólicos estão mais concentrados nas flores e nas folhas. Devido a tal variação, é necessário conhecer que parte deve ser colhida para se estabelecer o ponto ideal de colheita para cada planta medicinal.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

Ponto de colheita

Quando as partes a serem colhidas são as **folhas e os talos**, a coleta deve ser feita antes que a planta medicinal floresça, pois haverá maior concentração de substâncias com fins medicinais nesses órgãos. Este é o caso da tanchagem, cujas folhas são colhidas antes da emissão do pendão. Em algumas plantas medicinais, os princípios ativos encontram-se igualmente nas folhas e flores. Portanto, podem ser colhidas antes ou durante o florescimento como o alecrim, a catinga-de-mulata, a mil-folhas, o manjericão, o guaco e a manjerona.

As **cascas** são colhidas quando a planta medicinal atinge a plenitude do seu crescimento, ao fim do ciclo anual, ou antes da floração, nas plantas perenes. Por isso, você deve se informar sobre a época do ano em que a espécie floresce e

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

colher a casca antes desse acontecimento. Por exemplo, o mulungu floresce no inverno, na região Sudeste do Brasil. Assim, a retirada de casca deve ser feita no final do outono.

No caso das **sementes** da planta medicinal, recomenda-se esperar até o seu completo amadurecimento. Em casos de frutos que caem, quando maduros, a colheita deve ser antecipada. É o que acontece com o funcho, cuja colheita é feita com os frutos ainda não maduros.

Os **frutos carnosos** com finalidade medicinal são coletados completamente maduros, como a romã.

As **raízes** são colhidas em plantas adultas, no final do seu ciclo de vida, momento em que atingem o máximo desenvolvimento e concentração de princípios ativos. No gengibre, elas são colhidas quando a parte

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com

aérea começa a definhar. As raízes da bardana são colhidas depois da frutificação, que indica o fim de um ciclo. Já as raízes da alteia devem ser retiradas no final do seu segundo ano de vida.

As **flores** das plantas medicinais devem ser colhidas plenamente desenvolvidas e abertas. É o caso da camomila, da calêndula e do sabugueiro, cujas flores devem ser colhidas sem o pedúnculo, quando estão com as pétalas abertas e formando um ângulo reto com o eixo do pedúnculo.

Licenciado para - Flavia Lage Flores Menezes - 02653366789 - Protegido por Eduzz.com