

As plantas medicinais no relógio do corpo humano

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2006

Cód. Acervo: 42390

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/42390>

Documento gerado em: 07/11/2018 13:46

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

O Relógio do Corpo Humano



A Fitoterapia é uma ciência usada na prática cotidiana. Na forma de remédios caseiros, como chás, xaropes, compressas, tinturas, etc, são elaborados com base no uso e conhecimentos tradicionais sobre as propriedades benéficas de plantas medicinais. Estes conhecimentos passados de geração em geração são muito importantes e hoje são resgatados através de estudos etnobotânicos e etnofarmacêuticos, isto é, o conhecimento de cada povo e de cada cultura sobre as plantas e as suas aplicações úteis no seu dia-a-dia.

Destacamos que tanto um remédio quanto um medicamento tem sua atividade dependente da qualidade da matéria-prima produzida, por isso, toda a planta medicinal deve ser cultivada de forma orgânica (limpa e sadia). A vida das plantas medicinais deve ser protegida e preservada portanto é importante que sejam cultivadas (por exemplo nos hortos e hortas domésticas).

“A mão do homem preservando a natureza e a vida!”

Em nosso corpo, cada um dos órgãos, que funcionam involuntariamente, apresentam duas horas de máxima atividade diária, portanto o relógio do corpo humano simboliza de forma didática os horários e as plantas medicinais com maior atividade em relação ao órgão correspondente.

HORÁRIO	ÓRGÃO	AÇÃO PRINCIPAL	PLANTA MEDICINAL
01h às 03h	Fígado	Produzir a bile. Eliminar substâncias nocivas.	Alcachofra
03h às 05h	Pulmão	Fornecer oxigênio aos órgãos através do sangue.	Pulmonária
05h às 07h	Intestino Grosso	Reter a sobra dos alimentos que junto com a água forma as fezes.	Linhaça
07h às 09h	Estômago	Acumular os alimentos para que sofram a ação do suco gástrico.	Manjerição
09h às 11h	Baço e Pâncreas	Relaciona-se com a circulação do sangue e com a produção de enzimas.	Pariparoba
11h às 13h	Coração	Bombear sangue para todo o organismo.	Alecrim
13h às 15h	Intestino Delgado	Os alimentos passam para a circulação linfática e sanguínea, sendo a seguir distribuídos à todas as células do corpo.	Mil em Rama
15h às 17h	Bexiga	Receber e acumular a urina.	Cavalinha
17h às 19h	Rins	Eliminar as impurezas existentes no sangue formando a urina.	Carqueja
19h às 21h	Circulação	Corresponde ao aparelho circulatório onde possuímos as artérias e veias que carregam o sangue para todo o corpo.	Arnica
21h às 23h	Sistema digestivo, sistema respiratório e sistema excretor	Estes três sistemas estão interligados e são fundamentais para nos manter saudáveis. Necessitamos de alimentos para: termos energia para trabalhar e para os órgãos funcionarem. O sangue leva à todos os órgãos e partes do corpo, o alimento e o oxigênio, porém, nesse processo tudo que é desnecessário deve ser eliminado de nosso corpo pelo sistema excretor.	Sálvia
23h às 01h	Visícula Biliar	Acumular, armazenar e concentrar a bile	Bardana

Ações Desenvolvidas pela EMATER/RS



- Resgate dos Conhecimentos populares sobre plantas medicinais;

- Cursos e Unidades Didáticas de Plantas Medicinais nos Centros de Treinamento de Agricultores (CETANP 54.298.8037, CERTA 51.3762.4977, CETAC 53.252.2328 e CAD 51.446.7603)



- Apoio às iniciativas dos movimentos sociais nessa área.

Realização



FR.6.000/Mar06 | Produzido e Impresso na EMATER/RS



As Plantas Medicinais no Relógio do Corpo Humano





Alcachofra

Popular: Alcachofra - Científico: *Cynara scolymus*

Ação Principal: Digestiva, hepática, depurativa, diurética.

Parte Utilizada: Folhas, flores e raízes.

Toxidade: Pode reduzir a lactação e dar sabor amargo ao leite.



Melissa

Popular: Cidreira - Científico: *Melissa officinalis*

Ação Principal: Sedativa, digestiva, bactericida, problemas respiratórios.

Parte Utilizada: Folhas.

Toxidade: Pode baixar demasiadamente a pressão.



Alecrim

Popular: Rosmarino - Científico: *Rosmarinus officinalis*

Ação Principal: Digestiva, hepática, estimulante, anti-séptica, adstringente.

Parte Utilizada: Folhas.

Toxidade: Pode causar gastroenterite e/ou nefrite em altas doses.



Mil em Rama

Popular: Mil Folhas - Científico: *Achillea millefolium*

Ação Principal: Imunoestimulante, analgésica, anti-inflamatória, cicatrizante, digestiva.

Parte Utilizada: Folhas e flores.



Tansagem

Popular: Tansagem - Científico: *Plantago sp*

Ação Principal: Anti-inflamatória, bactericida, antidiarreica, expectorante. As sementes são laxativas.

Parte Utilizada: Folhas e sementes.



Pariparoba

Popular: Capeba - Científico: *Piper dilatatum*

Ação Principal: Cicatrizante, digestiva, depurativa, emoliente, analgésica.

Parte Utilizada: Raiz e folhas.

Toxidade: É abortiva.



Bardana

Popular: Baldrana - Científico: *Arctium lappa*

Ação Principal: Emoliente, cicatrizante, diurética, depurativa.

Parte Utilizada: Folhas e raízes.



Pulmonária

Popular: Oreilha de coelho - Científico: *Stachys lanata*

Ação Principal: Auxilia nos problemas respiratórios, expectorante.

Parte Utilizada: Folhas.



Carqueja

Popular: Carqueja - Científico: *Baccharis sp*

Ação Principal: Diurética, digestiva, anti-séptica e hepatoprotetora.

Parte Utilizada: Ramos

Toxidade: Não usar no período de floração, pois pode conter fungos.



Pfaffia

Popular: Ginseng Brasileiro - Científico: *Pfaffia glomerata*

Ação Principal: Imunoestimulante.

Parte Utilizada: Raiz.

Toxidade: Cautela na utilização, não combinando-a com medicamentos que contenham sais de ferro.



Cavalinha

Popular: Cola de Cavallo - Científico: *Equisetum sp*

Ação Principal: Cicatrizante, diurética, remineralizante, adstringente.

Parte Utilizada: Hastes e brotos verdes.

Toxidade: Pode causar carência de Vit. B1 e depósito de silício no fígado.



Salvia

Popular: Sálvia - Científico: *Salvia officinalis*

Ação Principal: Digestiva, vermífuga, analgésica, anti-séptica, codimentar.

Parte Utilizada: Folhas.



Hortelã

Popular: Hortelã - Científico: *Mentha sp*

Ação Principal: Digestiva, vermífuga, anti-séptica, analgésica.

Parte Utilizada: Folhas e flores.

Toxidade: Em lactantes e crianças o mentol dificulta a respiração.



Linhaça

Popular: Linhaça - Científico: *Linum usitatissimum*

Ação Principal: Laxativa suave.

Parte Utilizada: Sementes.



Manjericão

Popular: Basilicão, Alfavaca - Científico: *Ocimum sp*

Ação Principal: Aperiente, digestivo, vermífugo, conservante natural, anti-séptica e condimentar.

Parte Utilizada: Folhas e flores.



“Salvem plantas que salvam vidas!”