

Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.)

Originária do continente americano, também é conhecida como “carne dos pobres” por ser rica em vitaminas A, B e C, bem como ferro, cálcio e fósforo. Suas folhas chegam a apresentar 25% de proteína. Folhas e flores podem ser usadas cruas, refogadas ou secas como farinha.

Planta perene, com características de trepadeira, mas pode crescer sem a presença de anteparo. Para produção das mudas, deve ser utilizado material proveniente da região intermediária do caule, localizada entre as partes mais tenras e as partes mais lenhosas da haste. Logo após o corte, as estacas devem ser enterradas até um terço do seu comprimento para enraizamento. Para manter a planta bem conduzida e com maior produção de folhas é recomendada uma poda de três em três meses, deixando os ramos com o comprimento de 1,2 m a 1,5 m. Pode ser usada em ornamentação, cercas vivas e alimentação animal e humana.

Peixinho (*Stachys germanica* L.)

Também é conhecido como lambarizinho, língua-de-vaca, orelha-de-lebre, orelha-de-cordeiro, peixe-de-pobre, peixe-frito. Seu cultivo é realizado em canteiros com espaçamento de 0,25 m x 0,25 m. As colheitas são periódicas das folhas e desmembramento dos propágulos das touceiras para renovação do plantio, evitando-se o adensamento excessivo que chega a causar algum apodrecimento de folhas. A colheita se inicia aos 60 dias após o plantio, estendendo-se até seis meses.

Taioba [*Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott]

Podem-se utilizar os rizomas, à sementeira do taro, mas o que representa uma particular iguaria são as folhas, sempre refogadas, pois cruas apresentam o efeito tóxico do ácido oxálico (oxalato de cálcio), que causa irritação da mucosa na garganta, coceira

e a sensação de asfixia. Distingue-se de variedades selvagens pela incisão natural das folhas até o pecíolo e pela coloração verde do ponto de inserção dos pecíolos nas folhas. O rendimento das folhas pode chegar a 6 mil kg/ha. No caso de utilizar os rizomas, a colheita é feita a partir de sete a oito meses e, para aumentar a produção de rizomas, deve-se reduzir ou evitar a colheita de folhas.

Taro, inhame-chinês, taiá (*Colocasia esculenta* (L.) Schott)

Cultivado em todo o Brasil para uso comestível, ornamental e medicinal. Trata-se de uma herbácea tuberosa, acaule, de 40-70 cm de altura, sendo provavelmente nativa da Índia, mas cultivada no Sudeste asiático há quase 10.000 anos. Pode ser consumido cozido, frito e assado, além do elixir que tem uso medicinal, por causa do seu alto valor nutricional. A propagação é feita pelos rizomas.

Vinagreira, hibisco, groselha (*Hibiscus sabdariffa* L.)

Subarbusto ereto, anual, de caule arroxado, com 80-140 cm de altura. Planta nativa da África, mas cultivada em todo o mundo, para fins ornamentais e para produção de frutos, cujos cálices carnosos são utilizados na confecção de sucos, geleias e refrescos. As hastes, folhas jovens e sementes, após cozimento são utilizadas na fabricação de pães e refogados além de frisanter. A propagação é feita por sementes e por estaquia. Outras espécies de *Hibiscus* também são comestíveis, sendo utilizadas as flores e folhas para produção de saladas e geleias.

Mais informações:

- www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf
- https://drive.google.com/file/d/0B8kf_f1JuaAcQ3pRSnFHM05SXzg/view?pli=1
- www.agronomiacassilandia.uems.br/ad-min/arquivos/Inhame.pdf

Plantas medicinais

Liziane Kadine A. de Moraes Pires | Aurélio Vinicius Borsato | Michelle Pires Cubila Perez

Quem não se lembra de algum chá que lhe foi preparado quando estava com alguma gripe, com náuseas, ou se sentindo cansado?

Aquele chá, que com carinho lhe foi dado, carrega os propósitos terapêuticos de algumas plantas, as popularmente conhecidas como Plantas Medicinais.

Essas inúmeras plantas, que podem estar no nosso quintal, na floresta, na lavoura, no mercado e até na farmácia, já possuem em grande parte inúmeros estudos, seja dos seus principais componentes químicos, formas de atuação, até pesquisas de desenvolvimento de produtos farmacêuticos, aí podemos citar como exemplo o Guaco, a Espinheira-santa, a Aroeira, entre outros.

É sempre importante ressaltar que as plantas medicinais foram fundamentais em nosso processo evolutivo como ser humano, uma vez que a indústria farmacêutica é muito recente, e que os nossos antepassados se

valeram do uso e do conhecimento tradicional associado a essas plantas.

O caminho percorrido para chegar no medicamento é longo, trabalhoso, oneroso e em alguns momentos desestimulantes, já que as exigências para a produção de um medicamento fitoterápico são as mesmas que a de um medicamento convencional.

No entanto, a busca por medicamentos com menos efeitos colaterais e a valorização da “natureza” têm sido o norte para aqueles que acreditam no “poder” dessas plantas que curam.

Importante deixar claro que a planta também é um medicamento, e por isso todo cuidado é pouco.

Se você está buscando um método alternativo de tratamento para alguma doença, os profissionais de saúde que lhe acompanham precisam saber dessa sua escolha, até mesmo para orientar se haverá ou não algum tipo de interação.

Bom, quanto à questão de produção de plantas medicinais, acredito que esteja curioso em saber se é ou não uma atividade interessante economicamente. É preciso compreender que as plantas medicinais são um universo de plantas.

Não temos de forma estruturada uma cadeia produtiva, como temos para a soja, milho, arroz, feijão, uva, maçã, entre outras.

Ainda temos muito para trabalhar sobre esse assunto. Mas, no Estado do Paraná, já temos experiências interessantes na produção de plantas medicinais e têm se

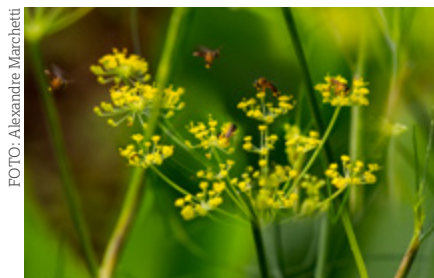
apresentado como mais uma alternativa de produção no processo de diversificação da propriedade.

É lógico que para iniciar nessa atividade, vários aspectos precisam ser considerados, como: quero ser um produtor orgânico?; tenho possíveis compradores próximo a minha área?; qual o perfil desses consumidores? é indústria, é mercado, é consumidor final?

Essas são apenas algumas questões que podem desenhar como será a sua atividade, e qual será o seu produto final.



Espinheira Santa (*Maytenus ilicifolia*).



Funcho (*Foeniculum vulgare* Mill.) sendo polinizado por abelhas nativas Jataí (*Tetragonisca angustula* latreill).

O relógio do Corpo Humano com Plantas Medicinais

Buscando agregar mais informações sobre plantas medicinais na Vitrine, a exemplo do projeto realizado em Putinga/RS, pela EMATER/ASCAR, foi montado no centro da mandala um **Relógio do Corpo Humano**, que consiste num canteiro em formato de relógio, onde cada hora representa um órgão do corpo humano.

Para a escolha das plantas são considerados os conhecimentos relacionados a plantas medicinais aromáticas e condimentares da Medicina Tradicional Chinesa, Medicina Ocidental e também o Relógio Cósmico.

O corpo é um microcosmo que reproduz as leis da natureza, onde a energia circula pelos meridianos principais, assim a energia vital circula pelo corpo humano seguindo um ritmo que inicia no pulmão das 3 às 5h da manhã.

Na tabela da página seguinte são apresentados os horários, os órgãos ou função e as plantas utilizadas em Putinga e as plantas que estão na mandala da VTA. De acordo com esse relógio, o tratamento para

os órgãos devem prioritariamente ser realizado quando ele se encontra em estado de máxima atividade o que facilitará na depuração do órgão em questão.

A metodologia do relógio além do conhecimento sobre plantas medicinais busca promover o autoconhecimento em saúde, mostrar que a responsabilidade da saúde de cada indivíduo depende exclusivamente dele mesmo.

E para isso é preciso saber onde estão os órgãos, como eles funcionam, além de permitir uma reflexão sobre hábitos alimentares, físicos e comportamentais.

Mais informações:

www.anvisa.gov.br/legis/index.htm
www.ibama.gov.br/legis
www.agricultura.gov.br
www.biodiversidade.rs.gov.br/arquivos/1159290630estudo_caso_HORTO_MEDICINAL_RELOGIO_DO_CORPO_HUMANO.pdf

HORÁRIO	ÓRGÃO	AÇÃO PRINCIPAL	PLANTA MEDICINAL (Putinga/RS)	PLANTA MEDICINAL (VTA Cascavel)
3 às 5h	Pulmão	Fornecer oxigênio aos órgãos através do sangue.	Pulmonária / Violeta de Jardim	Pulmonária / Guaco / Poejo / Assa-peixe / Gervão Roxo
5 às 7h	Intestino grosso	Reter a sobra dos alimentos que junto com a água forma as fezes.	Linhaça / Tansagem	Tansagem / Sene
7 às 9h	Estômago	Acumular os alimentos para que sofram a ação do suco gástrico.	Hortelã / Manjerição	Hortelã pimenta / Manjerição / Espinha Santa
9 às 11h	Baço e pâncreas	Relaciona-se com a circulação do sangue e com a produção de enzimas.	Pariparoba / Sete Sangrias	Salsinha / Alfazema
11 às 13h	Coração	Bombear sangue para todo o organismo.	Alecrim / Pfáfia	Alecrim / Pfáfia / Sete Sangrias
13 às 15h	Intestino delgado	Os alimentos passam para a circulação linfática e sanguínea, sendo a seguir distribuído a todas as células do corpo.	Mil em Rama / Funcho	Mil em Rama / Funcho
15 às 17h	Bexiga	Receber e acumular a urina.	Cavalinha / Malva	Cavalinha / Malva
17 às 19h	Rins	Eliminar as impurezas existentes no sangue formando a urina.	Carqueja / Quebrapiedra	Carqueja / Hibiscus / Embaúba
19 às 21h	Circulação	Corresponde ao aparelho circulatório, artérias e veias que carregam sangue para todo o corpo.	Arnica / Alcanfor	Arnica / Centelha Asiática
21 às 23h	Sistemas Digestivo, Respiratório e Excretor	Estes três sistemas estão interligados e são fundamentais para manter o ser humano saudável. Os alimentos são necessários para produzir energia para trabalhar e para os órgãos funcionarem. O sangue leva a todos os órgãos e partes do corpo o alimento e o oxigênio, porém nesse processo tudo que é desnecessário deve ser eliminado do corpo pelo sistema excretor.	Sálvia / Tomilho	Sálvia / Orégano Miúdo / Orégano Graúdo / Manjerona / Carqueja Doce
23 às 1h	Vesícula biliar	Acumular, armazenar e concentrar a bile.	Bardana / Dente-de-leão	Bardana / Dente-de-leão
1 às 3h	Fígado	Produzir a bile. Eliminar substâncias nocivas.	Alcachofra / Cardo / Mariano	Alcachofra / Falso Boldo / Losna / Infalivina / Figatil