

## Algumas sugestões de plantas a utilizar nas escolas



- **Plantas espontâneas**
- **Urtigas**
- **Muito úteis na compostagem e em xurume ou seja adubo líquido e repelente de pragas e fungos**

Estagnam o sangue das feridas

Combatem a anemia

São muito nutritivas e diuréticas

Dores reumáticas

Contém serotonina

Equilibram sistema hormonal feminino

## **Chagas ou capuchinhas** *Tropaelum majus*

**Flores e folhas comestíveis**

**Sementes em picles**

**Junto das abóboras, protege-as dos escaravelhos, perto dos bróculos ajudam a afastar os afídeos, sob as pereiras protegem-nas dos afídeos lanosos, é também benéfica para as batateiras, couves e rabanetes, quando plantada nas estufas funcionam como repelente da mosca branca, caso aparecem sinais de pulgões nas chagas, é sinal de solo deficiente em calcário, para resolver este problema, polvilhe as capuchinhas com cal em pó.**



## Chicória

A chicória (*Cichorium intybus* L.) era já conhecida dos egípcios no ano 4000 a.C. e por eles utilizada para combater problemas de fígado, usavam-na também em saladas; no tempo dos faraós, bebia-se um sumo de chicória misturado com óleo de rosas e vinagre para combater as dores de cabeça; ou misturada com o vinho para combater doenças de fígado e bexiga.

As raiz da chicória é a parte que mais actua sobre o fígado, ralada e torrada é um bom substituto do café; em decocção pode tomar-se uma chávena três ou quatro vezes ao dia entre refeições para estimular o fluxo da bÍlis e melhorar o funcionamento do fígado.



## Borragem

É uma excelente fornecedora de potássio orgânico, cálcio e outros minerais naturais.

Cultivar a borragem nos pomares e canteiros de morangueiros, pois estas ajudam-se entre si. As abelhas gostam de procurar alimento nas suas flores.

A borragem é muito rica em mucilagem sendo por isso utilizada para acalmar problemas respiratórios e tosse.

Utilizam-se tanto as flores como as folhas que contêm abundante nitrato de potássio, eficaz sudorífico e diurético.

As flores podem ser utilizadas em saladas.

## Borragem *Borago officinalis*



# Alecrim

## *Rosmarinus officinalis*

O alecrim foi trazido para a Europa pelos primeiros monges cristãos, tornando-se muito popular nos jardins dos conventos onde era já utilizado para fins medicinais, mas também era colocado nos armários para afastar traças, e queimado nos quartos para purificar o ambiente onde tinham dormido pessoas doentes.

Não existem dúvidas quanto à eficácia do alecrim como estimulante do sistema nervoso e do cérebro, melhorando a circulação cerebral, a concentração e a memória.

É auxiliar do sistema digestivo, tensão pré-menstrual, dores de garganta, mau hálito (é anti-bacteriano e anti-fúngico), músculos doridos e cansados.



# CONSOLIDA

## *Symphito officinalis*

Ajuda a reparar ossos e tecidos danificados, devido à alta concentração de alantoína, que acelera a reconstituição das células e do tecido conectivo, e é facilmente absorvido através da pele.

Utilizada sobre a forma de compressas, em feridas, varizes, úlceras, furúnculos, erupções cutâneas, acnes, infecções fúngicas da pele, dores articulares e reumático. Estimula a cura de entorses e fracturas, consolida ligamento e ossos.

### XURUME

Macerar as folhas num grande recipiente com água, durante 2 a 3 semanas, mexendo de dois em dois dias. Este estrume líquido será um excelente revitalizante para regar ou pulverizar as suas plantas. Esta receita pode também ser feita com urtigas, cavalinha ou milfólio.



# Funcho

## *Foeniculum vulgare*

Muito útil para tratar cólicas nos bebês, é anti-espasmódico e anti-bacteriano, aliviando dores menstruais, estimula a produção de leite materno, utiliza-se ainda em compressas para aliviar olhos cansados, inchados e conjuntivite, é um bom expectorante ajudando a combater alguns tipos de asma, tosse, catarro e rouquidão, é diurético podendo utilizar-se para tratar problemas de pedra na bexiga e arterite.

É usado essencialmente para tratar problemas do aparelho digestivo tais como flatulência, dores abdominais, digestões difíceis, mau hálito, inflamação do intestino, neutraliza as toxinas da carne e ajuda a digerir pratos de peixe gordo, vômitos, enjoos matinais, diarreia...



# Alfazema

## *Lavandula angustifolia*

A alfazema é um dos melhores remédios para queimaduras e picadas de insectos em forma de infusão fria e emplastres ou ainda sob a forma de óleo essencial que é dos poucos que se pode utilizar directamente sobre a pele. É anti-séptico, anti-bacteriano, e muito útil para estagnar o sangue em pequenas feridas, desinfectando-as ao mesmo tempo. Útil em infecções das vias respiratórias, especialmente a variedade *stoechas* (rosmaninho), cujo aroma é muito mais canforado.

Muito utilizada para curar dores de cabeça, sobretudo se forem de origem nervosa. É um bom sedativo combatendo ansiedade e tensão. Ajuda ainda a relaxar espasmos do sistema digestivo, tomado em forma de chá feito a partir das flores.



# Maravilha

## *Calendula officinalis*

A maravilha (*calêndula officinalis*) confunde-se por vezes com o cravo-túnico ou cravo da Índia (*tagets*) que é muito utilizado na prevenção de pestes em hortas e jardins, pois as suas raízes segregam uma substância que quando libertada no solo provocam a morte dos nemátodos, é ainda uma planta tintureira mas não tem as mesmas propriedades medicinais da calêndula. A calêndula é uma planta anual da família das asteráceas.

Em forma de tisanas ou em gargarejos alivia dores de garganta, inflamações das gengivas e amigdalites, sobretudo se combinada com *salvia officinalis púrpurea*.

Ajuda a baixar a febre e a tratar problemas de conjuntivite sobretudo nos bebés .

Alivia picadas de insectos.

Flores comestíveis



# Milefólio

## *Achillea millefolium*

O nome *Achillea* deve-se ao herói grego Aquiles que muito a utilizava para curar os ferimentos de guerra dos seus soldados.

Era também conhecida dos Celtas que a utilizavam nos seus rituais de colheitas.

Muito útil cultivá-la nos nossos quintais e tê-la sempre à mão como planta de primeiros socorros, para estagnar o sangue do nariz ou de feridas. Nas escolas é bom, ter sempre um cantinho com milefólio e explicar às crianças como utilizá-la: colhem-se quatro ou cinco folhas, e uma flor ou não, lava-se e faz-se com elas uma pequena bola, que se pode aplicar directamente no nariz sem empurrar muito para dentro, ou sobre as feridas. Pode também, ferver-se a planta e fazer-se compressas com esta infusão. O chá feito com as folhas e as flores, é excelente para baixar a febre. Como chá de Inverno, para prevenir gripes e constipações, pode preparar-se uma mistura em proporções iguais de milfólio, flor de sabugueiro, e hortelã-pimenta; (tomar três chávenas por dia). O milfólio é um bom restaurador das membranas mucosas do nariz e dos pulmões.



# Ateliers de plantas medicinais, aromáticas e condimentares

Fernanda Botelho

[www.portaldojardim.com](http://www.portaldojardim.com)

912183904 ou 925824502

[fernandatojeira@gmail.com](mailto:fernandatojeira@gmail.com)

[fernandabotelho@sapo.pt](mailto:fernandabotelho@sapo.pt)

