



Plantas Medicinais no Parque Educacional Raimundo Teixeira da Rocha





Plantas Medicinais no Parque Educacional Raimundo Teixeira da Rocha

O Museu Câmara Cascudo, ao longo de sua história, foi lugar onde diversos pesquisadores, técnicos e estudantes passaram e onde deixaram contribuições muito significativas para construção, crescimento e reconhecimento do museu, como órgão de pesquisa da UFRN.

Foi nesse contexto que várias pesquisas sobre doenças e farmacopeia popular do RN, começaram a ser desenvolvidas ainda na década de 1960. Com isso, surgiu a ideia de criar, na grande área descoberta do museu, um horto com plantas medicinais, para fins didáticos e pedagógicos que ainda hoje é ambiente de pesquisas e atividades com grupos escolares e pessoas com interesses afins. Essa ideia tornou o Parque, não somente como um espaço de aprendizado e conhecimento, mas também uma das áreas verdes mais agradáveis do bairro do Tirol.

Plantas medicinais são comumente utilizadas no dia a dia com o objetivo de curar ou tratar de algumas doenças, aliviar dores, aumentar a imunidade, diminuir a ansiedade, entre tantos outros usos, como cicatrizantes, anti-inflamatórias, ação adstringente e anti microbiana ou ainda as que tem ação bactericida ou relaxante. São muitos usos e costumes passados de geração a geração e utilizadas tradicionalmente por pessoas de todas as idades.

Vamos conhecer algumas delas?

Obs: O uso indiscriminado de plantas medicinais pode trazer sérios riscos à saúde, sendo assim, evite o uso de plantas que você não conhece bem e que não sejam alvo de estudos e pesquisas. Pesquise, pergunte a seu médico antes de usá-las.

ATENÇÃO: Em casos de gravidez, evite o uso de plantas medicinais, muitas dessas plantas possuem alto poder abortivo.

Boldo-do-chile

O boldo é uma planta muito utilizada na medicina popular brasileira para o tratamento de problemas digestivos e hepáticos, e o chá de boldo é inclusive um aliado dos atletas porque é bom para combater má digestão e gases em excesso, que podem atrapalhar o desempenho.

O que muitos não sabem é que existem diversas espécies da erva. As duas principais e mais utilizadas são o boldo verdadeiro, também conhecido como boldo do Chile (*Peumus boldus*), e o boldo brasileiro (*Plectranthus barbatus*), amplamente encontrado e cultivado em todo o território nacional.

No entanto, curar coronavírus, como andou sendo espalhado nos últimos tempos, não é uma de suas propriedades, e sim mais uma notícia falsa envolvendo o tratamento da covid-19. É também mais uma lenda urbana envolvendo o chá de boldo, que, ao contrário do que diz a crença popular, não emagrece nem regulariza a menstruação.



Urucum

Urucu, ou urucum, é o fruto do urucuzeiro ou urucueiro (*Bixa orellana*), arvoreta da família das bixáceas, nativa na América tropical, que chega a atingir altura de até seis metros. Apresenta grandes folhas de cor verde-claro e flores rosadas com muitos estames.

O uso na culinária é como condimento e também colorante, emprega-se sob a forma de pó obtido por trituração das sementes, usualmente misturadas a certo teor de outros grãos também triturados, devido ao arilo que envolve as sementes, que fornece matéria corante vermelha característica, como na casca dos queijos: leyden, queijo-do-reino e outros. É apreciado pela quase ausência de sabor e por não apresentar os efeitos prejudiciais dos corantes artificiais;

Na cosmética, empregam-no os ameríndios tropicais no preparo de tinturas para pintar o corpo, com a finalidade de proteção contra o rigor do sol (confere proteção contra radiação ultravioleta);

Embora, sob o ponto de vista científico, ainda seja objeto de estudo com vista ao estabelecimento do rol de aplicações, consideram-se as folhas e as sementes do urucu como: Dotadas de virtudes expectorantes em geral; Úteis nas afecções diversas, principalmente do coração; Eficazes na eliminação de manchas e verrugas (tintura das sementes aplicada sobre a pele elimina manchas brancas, verrugas, e rejuvenesce a pele); Eficazes para alívio e redução da prisão de ventre, hemorróidas e hemorragias (chá das folhas). Podem ainda, segundo informações coletadas entre os indígenas, ser usadas como repelente natural de insetos (sementes)



Alecrim-pimenta

Alecrim-pimenta, *Lippia sidoides* Cham. É um arbusto silvestre, originária do nordeste do Brasil, que sob condições ideais pode alcançar até 3 metros de altura.

Também conhecida pelos nomes populares de alecrim-grande e estrepacavalo.

Usada externamente possui propriedades antimicrobianas e anti-sépticas. Suas indicações terapêuticas são: combate a acne, aftas, caspa e piolhos, fungos, impingem, inflamação na boca e garganta, diminui o cheiro dos pés e axilas, reduz o pano-branco e a sarna-infecciosa.



Aloe Vera ou Babosa

Aloe vera, também conhecida por babosa, é uma espécie de planta suculenta do gênero Aloe. Cresce selvagem em climas tropicais ao redor do mundo e é cultivada para usos agrícolas e medicinais. Também é usada para fins decorativos e cresce com sucesso dentro de casa como uma planta em vaso.

É usada em muitos produtos de consumo, incluindo bebidas, loções para a pele, cosméticos ou pomadas para pequenas queimaduras e queimaduras solares. Existem diversas evidências científicas da eficácia ou segurança dos extratos de Aloe vera, quer para fins cosméticos ou medicinais, mas tais evidências positivas são às vezes contraditórias com outros estudos.

A ingestão oral de Aloe vera, no entanto, pode causar cólicas abdominais e diarreia, que por sua vez podem diminuir a absorção de remédios. A Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer (IARC) descobriu que a ingestão de líquido não descolorado de Aloe Vera é cancerígeno em animais e afirma que é um possível cancerígeno em humanos também. No Brasil a ANVISA alerta para riscos do consumo de alimentos e sucos com Aloe vera, que não é seguro, contudo o uso de gel tópico para cicatrização está aprovado pela ANVISA, mas até esta data não há registro de Aloe vera para consumo oral.



Cavalinha

Equisetum L., 1753 é um género de pteridófitos das Pteridopsida, que agrupa as espécies conhecidas pelo nome comum de cavalinhas. Seu nome é de origem latina, composto por “equi” (cavalo) e “setum” (cauda), ou seja, rabo de cavalo. Esta género também inclui as espécies conhecidas como milho de cobra, erva-carnuda, rabo-de-rato, cauda-de-raposa, rabo-de-cobra, cana-de-jacaré, erva-canudo, lixa-vegetal, rabo-de-cavalo, entre outras.

A cavalinha possui ação diurética, anti-inflamatória, antioxidante, antimicrobiana, cicatrizante e remineralizante, podendo ser utilizada para diversos fins.

A cavalinha pode ser considerada tóxica para os animais monogástricos, que são afetados pela tiaminase, enzima que destrói a vitamina B1 (tiamina) e causa sintomatologia nervosa. Doses excessivas podem provocar: torpor, distensão abdominal, diarreia, hipotensão arterial, taquicardia, coma e até morte.



Unha-de-gato

A unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*) é uma planta nativa das florestas da América Central e do Sul, milenarmente utilizada pelos povos da Amazônia Peruana e Brasileira.

A *Uncaria tomentosa* tem sido utilizada como adjuvante no tratamento do HIV desde a década de 1990. Além de inúmeros outros trabalhos tanto in vivo como in vitro, em universidades brasileiras apontando seus efeitos anti-inflamatórios, imunoestimulantes, anticancerígenos e contra a Herpes. Além disso, no início de 2009 estudos publicados indicaram seu uso terapêutico contra a dengue. Atualmente, existem pesquisas que avaliam seu efeito neuroprotetor, considerando a possibilidade da “Unha de Gato” ser um candidato em potencial para o tratamento fitoterápico da doença de Alzheimer.

