

Plantas medicinais levam saúde ao quintal

O uso de plantas para cuidar da saúde é um costume antigo, mas vem perdendo força. Muitas espécies que eram aproveitadas para tratar doenças estão desaparecendo dos jardins e quintais, enquanto o conhecimento sobre o uso delas se perde. Uma proposta para resgatar essa prática é o horto de plantas medicinais, que associa as espécies aos órgãos do corpo humano.

O horto é construído em forma de relógio – um círculo dividido em 12 canteiros, onde cada “fatia” representa um órgão ou sistema do corpo humano e a melhor hora para cuidar dele. No canteiro correspondente a cada órgão são plantadas as espécies recomendadas para tratá-lo. “Segundo a medicina chinesa, o corpo humano trabalha em forma de circuito. Nossas energias são canalizadas para determinado órgão em determinado horário do dia, ou seja, nosso relógio biológico canaliza as energias a um órgão vital para depurá-lo para um perfeito funcionamento ao longo das 24 horas”, explica a



O cultivo das plantas deve ser agroecológico

extensionista da Epagri/Escritório Municipal de Itapiranga Alésia Gesing.

A Epagri tem ajudado a difundir essa prática em diversas regiões catarinenses como forma de incentivar a preservação das espécies, o uso correto das plantas medicinais para a promoção de saúde e

o cultivo agroecológico. Recentemente, um horto foi construído com esse objetivo no jardim do Centro de Treinamento de Araranguá (Cetrar). “Além do incentivo ao consumo, o plantio de espécies medicinais resgata um hábito que era comum num passado recente”, explica a engenheira-agrônoma Lidiane Camargo.

Segundo ela, as famílias da região ainda usam plantas medicinais no dia a dia, mas se limitam a poucas espécies mais conhecidas, como boldo, capim-limão e erva-doce. “O fato de os canteiros serem divididos por órgãos e sistemas do corpo nos obriga a conhecer e resgatar outras espécies com as quais temos menos familiaridade”, reforça.

“Relógio” didático

Em Itapiranga, no Oeste do Estado, o trabalho de incentivo ao uso de plantas medicinais e aromáticas iniciou em 2009 em parceria entre a Epagri e as secretarias municipais da Saúde e da Agricultura. As atividades envolvem seminários, palestras, cursos e dias de campo com as famílias, além de oficinas ▶



Cada canteiro representa um órgão ou sistema do corpo humano

com grupos de diabéticos e hipertensos. Em 2010, as primeiras mudas foram plantadas e foi construído um pavilhão de apoio. Na sequência, o município ganhou um horto medicinal para servir como unidade didática.

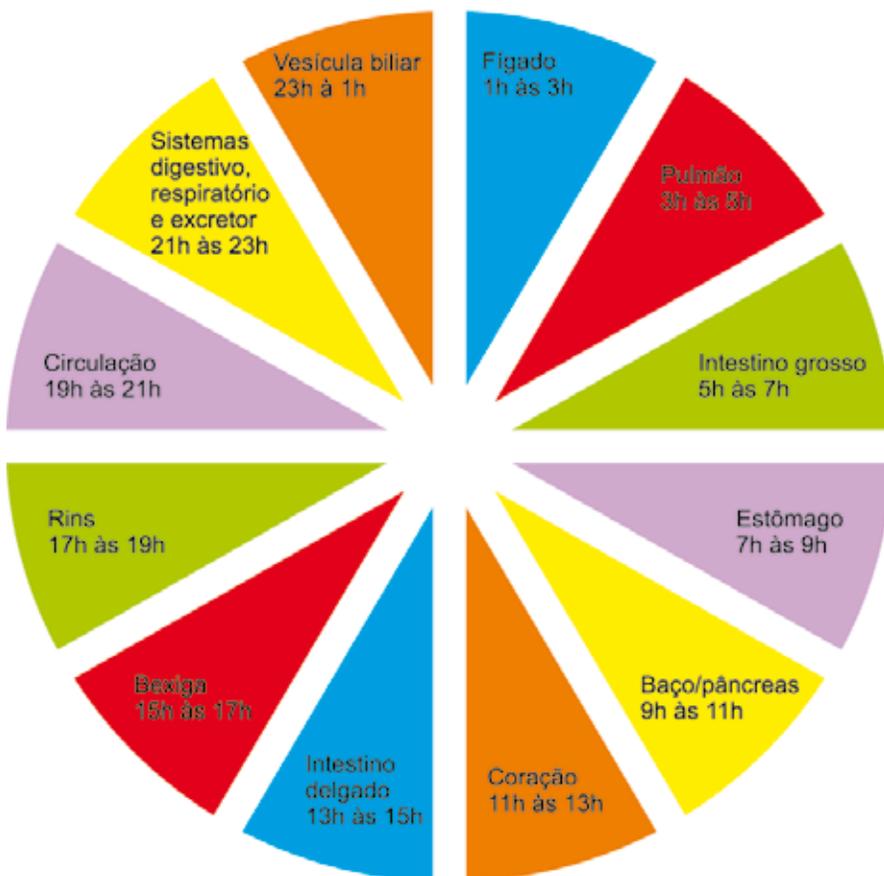
O horto é um espaço educativo aberto à visitação de escolas e da comunidade, onde é possível conhecer e identificar corretamente as espécies medicinais. “As plantas medicinais fazem parte do cotidiano local. No entanto, muitos de nossos jovens não conhecem mais as espécies e seu uso”, destaca Alésia.

O trabalho, embora seja recente, tem motivado o cultivo e o uso correto dessas plantas. “Percebemos uma procura maior por informações e há demanda das famílias por mudas”, aponta a extensionista. Segundo ela, o próximo passo é tornar o Projeto de Plantas Bioativas e Aromáticas de Itapiranga um instrumento de apoio à saúde pública do município, fornecendo à população plantas medicinais com efeito comprovado e dosagem definida.

Como fazer

Esse “relógio” com plantas medicinais pode ter tamanhos variados de acordo com o espaço disponível e a necessidade de uso das plantas. O local deve ser de fácil acesso, em terreno plano, bem drenado e com água disponível. A divisão dos 12 canteiros também deve prever espaço de circulação entre eles. O horto construído em Itapiranga, por exemplo, tem 7 metros de raio e a área de circulação entre os canteiros é de 1 metro.

O cultivo das plantas medicinais deve ser agroecológico. “No preparo dos canteiros não fizemos nenhum revolvimento do solo. Colocamos folhas de bananeira sobre o gramado, que podem ser substituídas por papelão, e sobre elas depositamos composto, adubo orgânico e terra. Depois, foi só plantar”, conta Luiz Carlos Piva, chefe do Cetrar. A manutenção deve ser, no mínimo, mensal, e a capina é manual. ■



Divisão dos canteiros		
Hora	Órgão	Algumas plantas recomendadas
1h às 3h	Fígado	Cardo-mariano, boldo, alcachofra, carqueja-doce
3h às 5h	Pulmão	Gengibre, hortelã, pulmonária, violeta-de-jardim
5h às 7h	Intestino grosso	Tanchagem, hortelã-branca
7h às 9h	Estômago	Manjerição, cavalinha, hortelã-verde, capim-limão ou cidreira, poejo
9h às 11h	Baço e pâncreas	Pariparoba, sete-sangrias, alfazema
11h às 13h	Coração	Melissa, alecrim, fáfia ou ginseng-brasileiro, bardana
13h às 15h	Intestino delgado	Funcho, mil-em-rama, alfavaca-cheirosa ou manjerição
15h às 17h	Bexiga	Malva, arruda, mil-em-rama, cavalinha
17h às 19h	Rins	Carqueja, quebra-pedra
19h às 21h	Circulação	Arnica, alcanfor, melissa ou erva-cidreira, canfrinho
21h às 23h	Sistemas digestivo, respiratório e excretor	Sálvia, açafraão-da-terra, tomilho
23h à 1h	Vesícula biliar	Bardana, dente-de-leão, boldo-graúdo ou boldo-baiano