

RAÍZES E MEMÓRIAS

Escrito por Cecília de Oliveira Lavitschka

ERVAS MEDICINAIS MEDICINA TRADICIONAL INDÍGENA

Sabe aquele chazinho que tomamos quando estamos doentes? Estes chás são feitos com partes das plantas como raízes, cascas, folhas, flores, frutos ou até mesmo com as sementes que possuem substâncias que ajudam a melhorar. Estas plantas são as chamadas **plantas medicinais**.

A prática de utilizar as plantas para cuidar da saúde é chamada de **medicina tradicional**, os povos originários sempre utilizaram, e no passado era o principal meio **terapêutico** utilizado para tratamento de doenças, os povos indígenas são **detentores** de um grande conhecimento de plantas medicinais. Existem relatos bem antigos sobre o uso destas plantas,

quando os portugueses fizeram seus primeiros relatos sobre o Brasil eles já contavam sobre o uso das plantas medicinais pelos indígenas! Os indígenas sabem identificar as plantas na mata, conseguem distinguir a melhor planta para cada tipo de doença e especialmente, sabem como prepará-las e usá-las e isso é passado de geração em geração. Cada planta tem um método de preparo diferente para fazer efeito, por exemplo o Guaco é uma planta que ajuda a aliviar a tosse, mas consumir a folha desta planta crua na forma de suco pode fazer mal para nosso organismo, por isso é importante sempre tomar na forma de **chá** ou de **xarope**.

Muito do conhecimento tradicional indígena foi passado até nós, com isso aprendemos sobre várias plantas que usamos até hoje. Que tal conhecer duas plantas utilizadas na medicina tradicional?

O maracujá que normalmente utilizamos em sucos, doces e até geleia! É uma delas, o nome maracujá vem da língua indígena Tupi e quer dizer alimento em forma de **cuia**. Existem várias espécies de maracujás e todos são famosos pelo seu efeito calmante, vale lembrar que as substâncias que nos ajudam a acalmar estão presentes principalmente nas folhas e não só nos frutos. Mas os **efeitos medicinais** desta planta vão além do calmante, os indígenas



Folhas de Guaco



usam também na cicatrização de machucados. Diversas pesquisas foram feitas, por pesquisadores de vários locais incluindo a USP (Universidade de São Paulo) e a UNESP (Universidade Estadual Paulista), e comprovaram que a semente do maracujá tem substâncias que realmente auxiliam na cicatrização. Bem legal, não é? Esta outra planta medicinal é uma árvore bem grande que pode chegar a ter 30 metros de altura! Desta árvore se extrai um óleo conhecido mundialmente! Estamos falando da copaíba ou da copaizeira. O óleo da copaíba é extraído do tronco da árvore e é muito utilizado pelos povos indígenas para tratar de machucados e dores. Conta-se que o uso deste óleo pelos indígenas veio da observação dos animais já que muitos animais quando feridos esfregavam-se no tronco da copaizeira.

Gostou do assunto de plantas medicinais, que tal perguntar para seus responsáveis quais plantas eles utilizam como remédio e juntos pesquisarem se esta planta que usam é brasileira ou não?



Acesse o QR Code e conheça este material bem legal que a Unesp preparou.

Saiba mais

Conforme as propriedades de cada planta e ação sobre o organismo, estas podem ser classificadas em diferentes categorias, existem por exemplo as plantas medicinais que são estimulantes, outras calmantes e até as reguladoras do intestino.

Os africanos, europeus e Indígenas foram a base pela formação do conhecimento das plantas medicinais, que com o tempo foi popularizando por todo o território nacional.

vamos conhecer as formas corretas de preparo das plantas medicinais?

