

COLEÇÃO AGRÁRIA

Abade CHARLES THIERRY

PLANTAS

QUE

CURAM

MEDICINA CASEIRA

Plantas medicinais — Suas propriedades curativas e modo de aplicar — Secagem e conservação das plantas — Preparação das plantas, tisanas, infusões e bebidas refrigerantes — Calendário do ervanário.

Tradução de
OLIVEIRA QUEIROZ
Antigo ervanário no Rio de Janeiro

13

OBRA PROFUSAMENTE ILUSTRADA

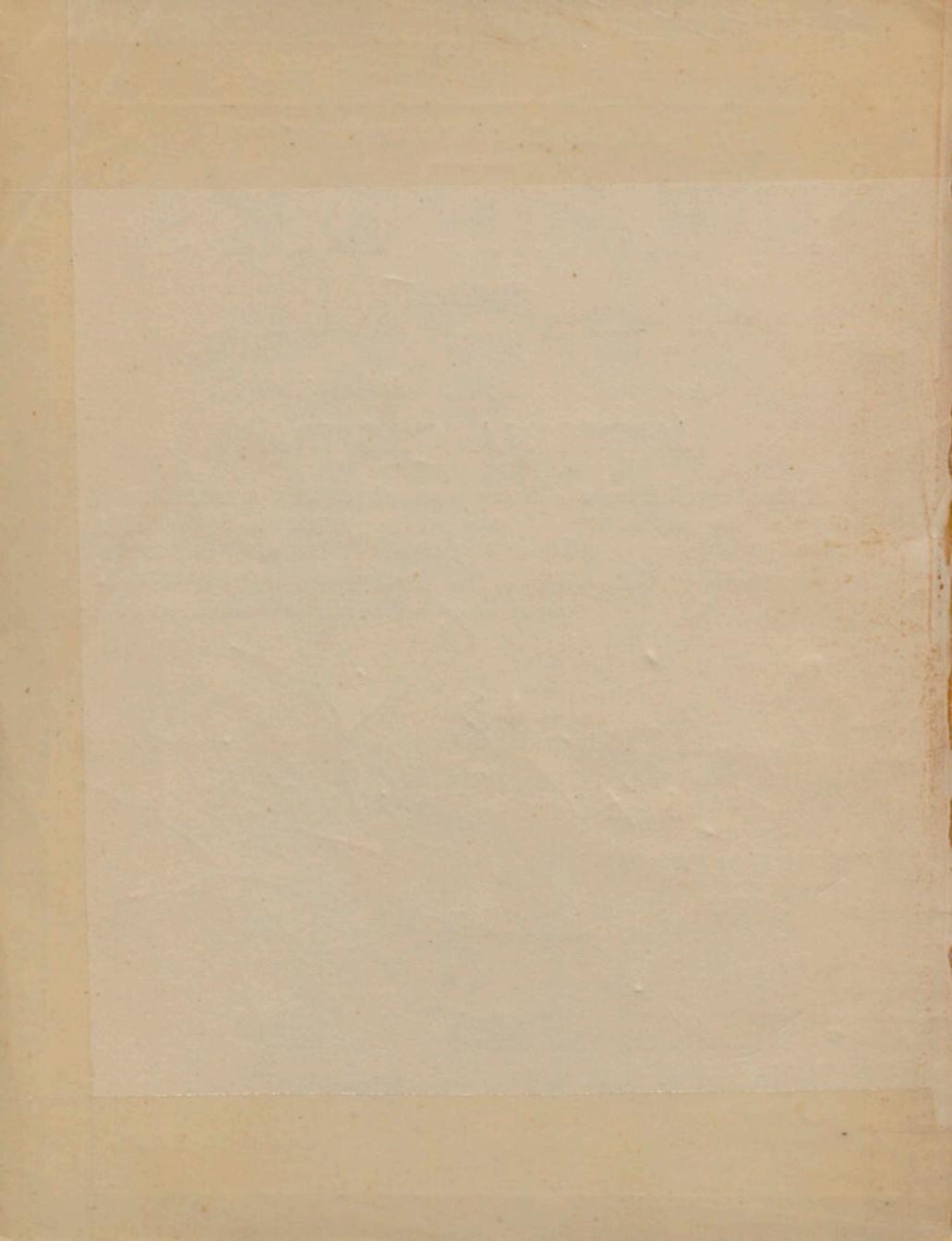
10\$00

BIBLIOTECA AGRÍCOLA

Henrique Torres — Editor
Rua de S. Bento, 279 B, 1.º
Telef. 660580 — LISBOA



Erva de São Roberto



PLANTAS QUE CURAM

MEDICINA CASEIRA

Plantas medicinais — Suas propriedades curativas e modo de aplicar — Secagem e conservação das plantas — Preparação das plantas — Bebidas refrigerantes, tisanas e infusões — Calendário do ervanário

PELO

Abade CHARLES THIERRY

Tradução de

OLIVEIRA QUEIROZ

Antigo ervanário do Rio de Janeiro

3.^a EDIÇÃO



Plantas do Ar.

Fernando Queiroz

WFS

2018



BIBLIOTECA AGRÍCOLA
HENRIQUE TORRES — EDITOR
RUA DE S. BENTO, 279-B-1.º
Telefone 660530 — LISBOA-2

RC

615

THI

M. J. Queiroz
1944

Ao leitor

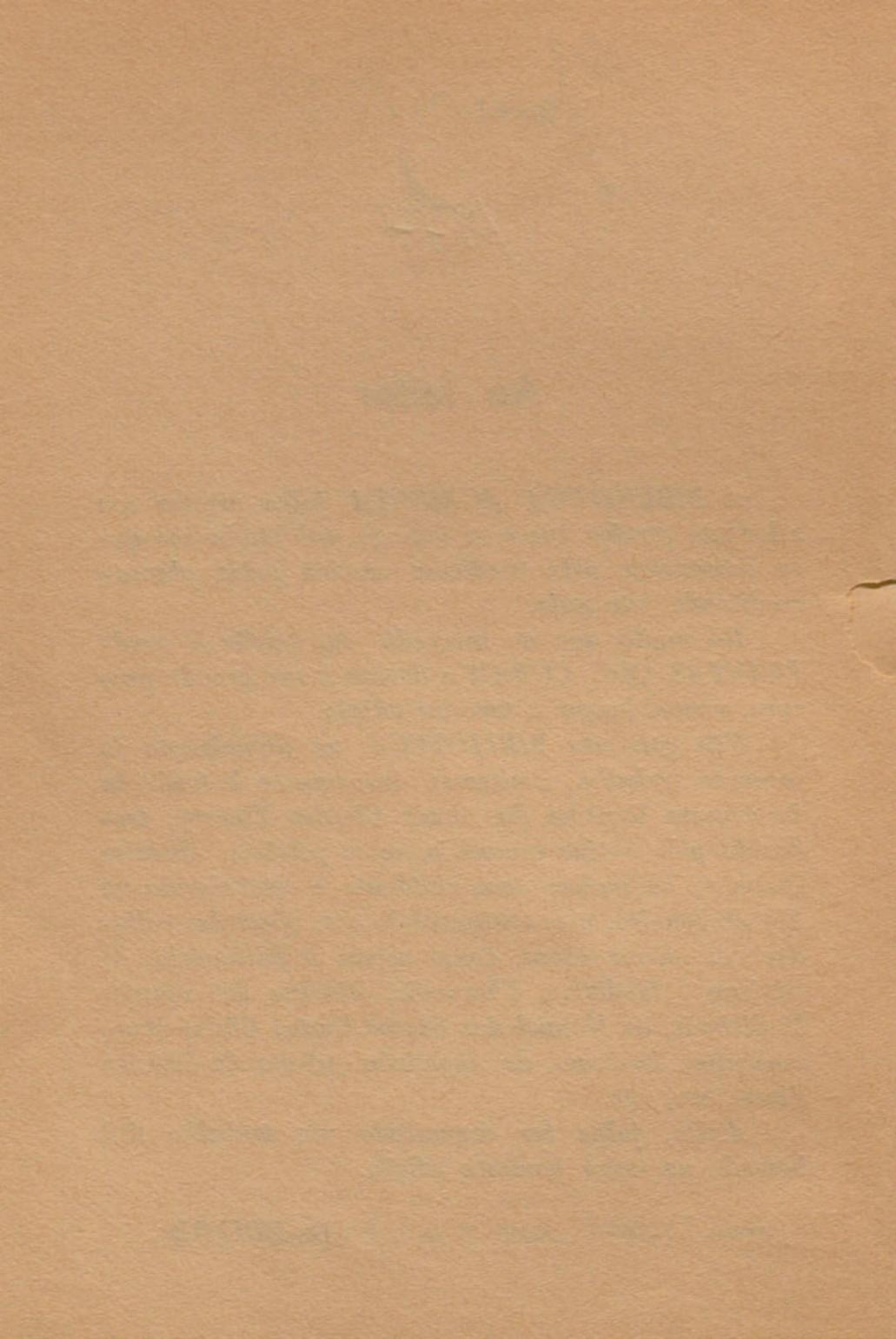
A BIBLIOTECA AGRÍCOLA julga prestar um relevante serviço aos seus leitores, sobretudo aos que se interessam pela medicina caseira pelas plantas, reeditando este guia.

Há muito que no mercado não existia à venda PLANTAS QUE CURAM e devido à sua grande procura, vamos lançar a terceira edição.

Não quis esta BIBLIOTECA, na organização do presente trabalho, limitar-se unicamente à tradução do famoso livrinho do Abade Charles Thierry, traduzido pelo antigo ervanário nosso patricio, Oliveira Queiroz, há muitos anos residente e estabelecido no Rio de Janeiro, mas enriquecê-lo com fórmulas colhidas em outras obras, como sejam o Dicionário de Higiene e Medicina, Chernoviz, História das Plantas Mediciniais, de Manuel dos Santos Costa, Código Farmacêutico Lusitano, de Agostinho Albano da Silveira Pinto, etc., etc.

Assim, julga ter organizado um trabalho útil baseado na nossa modesta edição.

O EDITOR



Secagem e conservação das plantas

A secagem das plantas pode fazer-se ao sol, à sombra ou na estufa.

RIZOMAS, BOLBOS E RAÍZES

A sua secagem obedece geralmente às seguintes regras:

1.^a As pequenas raízes *aromáticas* e lenhosas, depois de previamente lavadas e limpas, secam-se, durante o Verão, ao ar livre e à sombra; ao sol ou na estufa, se forem *inódoas* e *suculentas*.

2.^a As raízes grossas como as das *gencianaceas*, das *iridias* e *bistortas*, e das *chicoreaceas* deverão secar-se ao ar livre e ao calor do sol.

3.^a Na estufa, ao calor de 40° C, secar-se-ão as raízes *mucilaginosas*.

4.^a As raízes carnosas, como as da *bríonia*, do *golfão*, etc., depois de cortadas às rodas e enfiadas pelo meio, devem secar-se na estufa ou ao calor ardente.

5.^a Os bolbos escamosos, como o da cebola Albarrã, depois de separadas as escamas e enfiadas numa linha, secar-se-ão na estufa ou ao sol.

6.^a Os bolbos sólidos, como o *colchico*, secam-se como as *raízes carnosas*.

7.^a Os rizomas secar-se-ão ao ar livre e ao sol ou na estufa.

CAULES, CASCAS E LENHOS

Secam-se ordinariamente ao sol. As cascas dos frutos costumam-se dividir em quatro secções para mais facilitar a sua secagem.

SUMIDADES FLORIDAS E FLORES

A secagem das flores deve ser feita o mais rapidamente possível, especialmente das que contém muita humidade. Secam-se ao sol, entre papéis para as preservar da acção descorante da luz. As flores das compostas secam-se ao sol ou na estufa. As flores de textura espessa, como as do sabugueiro e tília, também se secam facilmente à sombra. As *sumidades* e ainda as flores que facilmente perdem o aroma e a cor, dividem-se em pequenos molhos, embrulham-se em papel, e secam-se ao sol.

SEMENTES

Segundo a sua natureza, as sementes poderão ser secas ao sol, à sombra ou em estufa, obedecendo às seguintes regras:

1.^a As sementes farináceas e emulsivas secar-se-ão ao sol;

2.^a As sementes aromáticas, como as das umbelíferas, deverão ser secas ao ar livre, mas à sombra;

3.^a As sementes oleosas não devem expor-se ao calor do sol, e ainda menos ao da estufa, para não dar lugar à alteração do óleo.

Estas regras entendem-se sòmente com as plantas ou suas partes susceptíveis de sofrerem a secagem, isto é, não perdem ou alteram as suas propriedades curativas. Algumas, como o rábano, a mercurial, etc., não podem ser secas sem perderem as suas propriedades medicinais, enquanto que outras são mais activas depois de secas.

Assim, as flores recentes do sabugueiro, são ligeiramente emético-catárticas, e secas são diaforéticas.

FOLHAS E PLANTAS HERBÁSEAS

Secam-se geralmente ao sol; as aromáticas entre papéis e a um calor moderado; as inodoras ao ar livre.

FRUTOS

São tão variados na sua constituição e forma, que não podemos dizer de um modo geral, quais os processos que abranjam todas as espécies de frutos.

Geralmente, procede-se de três modos:

1.º Os frutos polposos podem ser secos ao sol ou ainda melhor, em estufa, a um calor, a princípio brando, que se aumentará progressivamente;

2.º Os frutos de baga secar-se-ão ao sol ou em estufa;

3.º Os frutos de caroço secam-se sem o endocarpo ou com ele; uns e outros ao calor do forno.

Concluindo: na secagem das plantas medicinais deve operar-se de modo a conservar-lhes a cor, o sabor e o aroma, e, sobretudo, as suas propriedades terapêuticas.

Calendário do Ervanário

Época em que devem ser colhidas
algumas plantas ou suas partes

JANEIRO

Acónito (raiz)

FEVEREIRO

Violeta cultivada (flores)

Obs.: Durante estes meses, a colheita pode considerar-se nula, por a vegetação se conservar adormecida.

MARÇO

Alecrim (sumidades floridas)

Fusilagem (flores)

Pessegueiro (flores)

Violetas (flores)

ABRIL

Alecrim (sumidades floridas)

Choupo (gomos)

Hera terrestre (planta florida)

Laranjeira (flores)

Meimendro (flores)

Ortiga branca (flores)

Pessegueiro (flores)

Pinheiro (gomos)

Violetas (flores)

MAIO

Berberiz (folhas)

Borragem (flores)

Cicuta (folhas)

Cocleária maior (folhas)

Digitalis (folhas)

Erva cidreira (sumidades)

Espargo (turões)

Gnafálio (flores)

Hera terrestre (planta florida)

Lírio convolve (flores)

Meimendro (folhas)

Morangueiro (fruto)

Rosas (pétalas)

Sabugueiro (cimeiras)

Verónica (sumidades)

JUNHO

Acónito (folhas)
 Alface virosa (folhas)
 Alteia (folhas)
 Arnica (flores)
 Artemisa (folhas e sumidades)
 Cardo Santo (planta)
 Cerejeira (fruto)
 Cicuta (folhas)
 Cocleária officinal (folhas)
 Diabelha (planta)
 Digitalis (folhas)
 Escabiosa (folhas)
 Framboezeira (fruto)
 Groselheira (fruto)
 Malva (folhas)
 Meliloto (sumidades)
 Morangueiro (fruto)
 Parietária (planta)
 Sabugueiro (cimeiras)
 Salva (sumidades)
 Verónica (sumidades)

JULHO

Absinto (folhas e sumidades)
 Acónito (folhas)
 Almeirão (folhas)
 Alteia (flores)
 Arnica (flores)
 Beladona (folhas)
 Camomila (sumidades)
 Celidónia maior (folhas e sumidades)

Centáurea menor (sumidades)

Cicuta (planta inteira)
 Cocleária da Bretanha (raiz)
 Escordio (planta florida)
 Figueira do Inferno (folhas)
 Hortelã (sumidades)
 Hissopo (planta florida)
 Mangerona (sumidades)
 Malvas (folhas)
 Papoula (pétalas)
 Poejos (planta inteira)
 Rainha dos prados (sumidades)
 Rosmaninho (sumidades)
 Salva (sumidades)
 Serpão (sumidades)
 Tabaco (folhas)
 Tília (flores)
 Tomilho (sumidades)
 Verónica (sumidades)

AGOSTO

Absinto (sumidades)
 Alfazema (flores)
 Alquequenje (bagas)
 Alteia (flores)
 Aniz verde (sementes)
 Beladona (folhas)
 Centáurea menor (sumidades)
 Colchico (bolbo)
 Dormideiras (cápsulas)
 Escórdio (planta florida)
 Figueira do Inferno (folhas).

Hissopo (planta florida)
 Hortelã (sumidades)
 Lupulo (estrobilos)
 Mostardeira (sementes)
 Nogueira (casca de fruto)
 Poejos (planta florida)
 Sabugueiro (casca)
 Tabaco (folhas)
 Tanaceto (sumidades)

SETEMBRO

Açafrão (estigmas)
 Aipo (sementes)
 Almeirão (raiz)
 Alquequenje (bagas)
 Aniz verde (sementes)
 Arnica (rizoma)
 Beladona (folhas).
 Chicória (raiz)
 Cominhos (fruto)
 Felandrio (sementes)
 Figueira do Inferno (folhas)
 Gilbardeira (rizoma)
 Mostardeira (sementes)
 Nogueira (fruto)
 Tabaco (folhas)

OUTUBRO

Açafrão (estigmas)
 Almeirão (raiz)
 Bardana (raiz)
 Beladona (raiz)
 Cinoglossa (raiz)
 Estafysagria (sementes)
 Fragaria (raiz)
 Inula camp. (raiz)
 Junipero (bagas)
 Juniria (raiz)
 Mar camp. (raiz)
 Marmeleiro (fruto)
 Ruibarbo (raiz)
 Saponária (raiz)

NOVEMBRO

Cebola Albarrã (bolbo)
 Colchico (bolbo)
 Lírios (rizomas)

DEZEMBRO

Bistoria (rizoma)

Obs.: Este mês, como já dissemos dos dois meses seguintes, é nulo para a colheita das plantas medicinais.

NOTA:— *Sumidades:* as partes mais altas dos arbustos; *Estrobilos:* frutos em forma de cone; *Estigmas:* partes dilatadas do pistilo (parte sexual das plantas); *Rizomas:* hastes subterrâneas das plantas (as raízes das dalias e das batatas, por exemplo; *Cimeiras:* parte superior das plantas.

Significação de algumas palavras

Para mais fácil compreensão de alguns termos técnicos empregados no decorrer deste livro, publicamos a sua significação.

Adstringente — Que aperta.

Atonia — Fraqueza, debilidade geral, inércia.

Carminativo — Contra os gases do estômago e dos intestinos.

Diurético — Que provoca as urinas.

Drástico — Enérgico, violento.

Emenagogo — Que provoca a menstruação.

Emoliente — Que amolece.

Erutação — Flatulência, arrôto.

Febrífugo — Contra a febre.

Fraqueza genital — Falta de vitalidade.

Gastralgia — Dor nervosa ou cãibra do estômago.

Hidropisia — Barriga de água.

Mucilagem — Líquido pegajoso.

Prurido — Comichão.

Sudorífico — Que provoca o suor.

Vermífugo — Que expulsa as lombrigas.

Preparação das plantas

Para a preparação das plantas empregam-se os seguintes processos: *solução*, *maceração*, *infusão*, *digestão* e *decocção*.

SOLUÇÃO — Põem-se as substâncias em água fria, depois de se ter pulverizado umas ou partido em bocados as mais sólidas. Agita-se, de vez em quando, até à dissolução completa. Este processo é empregado para o açúcar, mel, goma, etc.

MACERAÇÃO — As substâncias que se deixam em água fria durante doze horas é o que se chama maceração. Se houver raízes, devem ser partidas em bocadinhos. Procedese assim com o alcaçúf, quina, quássia, genciana e raízes.

INFUSÃO — É deitar as substâncias em água fervente, sem que continue a ferver. Assim se deixam estar, folhas e flores, dez a quinze minutos; substâncias duras, que se partem primeiro ou se esmagam com martelo, deixam-se de infusão uma hora ou mais. Neste caso, para que a água não esfrie, deixa-se a vasilha perto do lume, mas impedindo que ferva. De infusão põe-se a maior parte das substâncias aro-

máticas, como: absinto, chicória, tília, malvas, raízes de labaga, de espargos, etc.

DIGESTÃO — Mergulham-se as substâncias em água quente, mas sem as deixar ferver: flores peitorais, salsaparrilha, valeriana, papoulas, etc.

DECOCCÃO — Fazem-se ferver as substâncias, mais ou menos tempo, segundo a sua dureza. As folhas frescas cozem-se em poucos minutos; as madeiras e as cascas exigem meia hora de ebulição. Quanto às frutas, erva grama, cevada, etc., conhece-se bem quando a cozedura está completa. A decoção das substâncias duras faz-se mais depressa quando elas sejam partidas em bocadinhos, deixando-as macerar em água quente durante doze horas antes de as ferver.

Preparação das Tisanas

A maior parte das preparações medicinais de plantas fazem-se por meio de tisanas, que se tomam em maior ou menor porção, em jejum, uma hora antes das refeições ou duas horas depois.

A seguir indicamos a maneira como se fazem algumas tisanas, as quais são adoçadas com açúcar, mel, alcaçú, ou qualquer outro xarope.

TISANAS AMARGAS — Uns pedaços de quásia amarga numa bilha de água fresca dão quase instantaneamente uma bebida útil às pessoas que sintam falta de apetite, mas não a bebendo quando tenham febre. Pode macerar-se em um litro de água, raiz de genciana e 15 gramas de quinquina, durante a noite, e depois de fervidas uma hora formam a melhor das tisanas amargas.

TISANA ANTINERVOSA — As pessoas nervosas podem usar tília ou flor de laranjeira em infusão; será melhor uma infusão de valeriana (um punhado de raiz desta planta em um litro de água), usando-se o processo da tisana de zimbro.

TISANAS AROMATICAS — Uma infusão um pouco forte de hissopo, hera, tomilhos, hortelã-pi-

menta, sós, ou melhor, misturadas; convém às pessoas que sofram de doenças do peito, tais como: de fluxo, catarro, asma, etc.

TISANA DIURETICA — São muitas as plantas que possuem a propriedade de provocar as urinas, tais como: as barbas de milho, o heperição, a alteia, a salsaparrilha, as folhas de morango, a uva ursina, que com salsaparrilha, em partes iguais, 20 gramas de cada, em infusão, se emprega na inflamação da próstata.

Estas plantas contêm sais de nitro ou outros agentes diuréticos, e daí o seu efeito; mas, em certas inflamações agudas não se deve abusar dos diuréticos, pois que é a inflamação que não deixa sair as urinas. Forçando-lhes a saída, o estado inflamatório pode agravar-se. Repetimos: nas inflamações agudas deve tomar-se menor porção de diuréticos.

TISANA DE TANCHAGEM — Faz-se ferver um pouco desta planta fresca, folhas e raízes num litro de água. Bebe-se fria e usa-se para combater as disenterias, diarreias, escarros de sangue e perdas sanguíneas.

TISANA DE ZIMBRO — Esmague-se entre os dedos duas ou três colheres de bagas de zimbro, que se põem a ferver num litro de água; afaste-se depois a vasilha do lume e deixe-se de infusão durante uma hora, evitando que esfrie por completo.

Pode adoçar-se com mel e toma-se quente no Inverno e fria no Verão. É empregada com eficácia contra males resultantes do frio ou da humidade, como sejam reumatismos, nevralgias, febres intermitentes, etc. As folhas verdes dão melhores resultados que as bagas.

As doses nas tisanas regulam de 10 a 20 gramas por litro de água.

BEBIDAS REFRIGERANTES — As pessoas que tenham febre, sede, ou calor, podem escolher destas bebidas a que mais lhe convenha.

Sumo de limão em água adoçada com mel.

*

Sumo de laranja em água bastante para ter um paladar agradável.

*

Uma colher de vinagre em um litro de água com mel.

*

Infusão de linhaça ou de flores de malva com mel.

*

Em 2 litros de água queira lançar um limão cortado em pedaços com 2 a 4 gramas de crémor de tártaro e açúcar quanto baste e deixar em maceração durante duas horas.

*

Uma mistura de tâmaras, passas de uva e figos secos, 50 gramas de cada, em decocção, num litro de água, faz uma bebida agradável e peitoral, e é um bom calmante para a tosse.

PLANTAS QUE CURAM

A

ABACATEIRO — Os rebentos e as folhas verdes desta árvore, são tidas como excitantes da visícula biliar, balsâmicas, estomáquicos, anti-sifilíticos, diuréticos, e também empregados contra a uremia, bronquites, doenças dos rins, bexiga, fígado, em infusão de folhas (25 por 1.000).

Os frutos dão um suco lactescente empregado na preparação de tónicos capilares, e antidiarreicos e em medicamentos para as intercolites intercostais; tem vitaminas A, B1, B2 e C. Reduzidos a farinha dão uma fécula alimentar, também utilizada na cura do panarício e do hidrocelo. Os botões florais são considerados como emenagogos e indicados na fraqueza genital. As cascas, além da aplicação acima citada, são vermífugas e eficazes nas desinterias e hemorragias.

ABÓBORA — É uma planta abundante em vitaminas A, B1, B2 e C. É de grande vantagem depois de cozida para doentes de dispépsias e diarreias.

A compota de abóbora também é útil aos que têm prisão de ventre.

As sementes da abóbora Menina ou abóbora Porqueira constituem um excelente vermífugo, com força para fazer expelir a ténia.



Abóbora menina

Moam-se 40 gramas de sementes de abóbora e 40 gramas de açúcar, e tome-se 2 vezes ao dia, durante 3 dias. A alimentação do doente deverá, neste período, compor-se apenas de leite. Depois do segundo dia de tratamento, é indispensável tomar 40 gramas de óleo de rícino, uma hora depois da ténia ter sido expelida.

ABROTANO (*Abrotano Macho* ou *Erva Lombri-gueira*) — Empregam-se apenas as folhas e sumidades floridas, e constitue um excelente tónico e um bom remédio para expulsar as lombrigas.

ABROTEA — Os tubérculos destas plantas são de grande poder cicatrizante para as impigens, pois basta aplicar o seu suco.

ABRUNHEIRO — Esta planta está indicada para a diarreia e purgações uterinas, podendo dar clisteres ou irrigações de (20 por 1000).

ABSINTO (*Losna*) — É aconselhável para estimular o estômago, facilitando o aumento e maior actividade do aparelho digestivo. É diurético, e por isso recomendado contra a gota e a hidropisia.

O seu abuso produz uma infinidade de desordens no organismo, podendo conduzir à loucura.

Emprega-se no fabrico do absinto e no de muitos líquidos, como a cerveja, o vinho, etc., porém,

não se deve fazer uso desta planta sem consulta médica.

AÇAFRÃO — Esta planta, muito conhecida, fora importada do Oriente, de onde é originária, e tem as suas flores amarelas de perfume especial; emprega-se os estigmas filamentosos amarelos da flor (é preciso 3.000 flores para obter 100 gr de açafrão).

A tisana (0,5 para cada chávena, é excitante, estimulante, narcótica (asma, coqueluche, doenças nervosas) Xarope de dentição:

Açafrão: 3 gr; Tamarindo: 30 gr; Mel: 200 gr; Água: 100 gr (às colheres, das de café).



Açafrão

ACÓNITO (*Napêlo*) — Para uso interno não deveremos usá-lo sem consultar o médico, pois é uma planta bastante venenosa. Para debelar alguma dor violenta poderá preparar-se uma cataplasma de folhas e talos frescos, e aplicá-los sobre a parte doída.

O acónito é recomendável também contra o reumático agudo, a gripe e a angina; o seu emprego deverá reservar-se para as pessoas fortes e sanguíneas.

Preparado com tintura, dá excelente resultado contra as dores de dentes, friccionando as gengivas e introduzindo depois, no dente cariado, uma mecha de algodão embebida na mesma tintura.

É extremamente importante a seguinte advertência: não deverá engolir-se qualquer gota do líquido ou de saliva, no momento de utilizar a tintura, para não ocasionar um envenenamento.

AÇUCENA — Os seus bolbos foram antigamente muito empregados contra as queimaduras, erisipelas, contusões, etc.; hoje, porém, a açucena não tem uso algum na medicina. Nunca se deve deixar flores de açucena num quarto de dormir, por o seu perfume intenso causar dores de cabeça, e até tonturas.

ADÓNIS — É uma planta diurética utilizada contra a insuficiência cardíaca; tem sido preconizada na epilepsia e contra a obesidade.

Prepara-se a infusão 4 a 6 gramas da planta para 5 ou 6 vezes, em 300 gramas de água para tomar durante 24 horas.

AGARICO (*Agarico do Carvalho*) — É um parasita que existe no Carvalho, na Faia e na Nogueira. É aconselhado para conter as hemorragias ligeiras.

AGRIÃO — Tem propriedades depurativas, diu-



Agrião

réticas e fortificantes. Excita o apetite, por conter iodo, ferro e fosfatos. O suco do agrião emprega-se para fazer desaparecer nódulos negros. Qualquer que sofra das gengivas, deve mascar folhas de agrião.

Alguns anémicos se têm curado radicalmente, bebendo todas as manhãs suco de agrião; isto de-

monstra que também se emprega para combater as enfermidades do peito, como a tuberculose.

As folhas de agrião cozidas (de preferência cruas e picadas), aplicadas em forma de cataplasma, fazem desaparecer a *tinha* nas crianças.

O agrião é muito aconselhado para salada, por ser bastante depurativo; sem qualquer tempero, apenas limpo das folhas velhas e das raízes e lavado constitui um belo tónico.

AGRIMÓNIA — Agrimónia é bastante comum; cresce nas matas, e dela se empregam, particularmente na medicina, as folhas e as extremidades floridas.

É um adstringente. Uma infusão em dose de 40 gramas por 500 de água, emprega-se para gargarejos, logo que se declarem anginas. Esta infusão tem dado excelentes resultados contra as cólicas hepáticas (30 gr por litro de água).

O seu emprego é, sobretudo, de apreciável valor para curar toda a espécie de chagas, feito em efusão de 50 gramas por meio litro de água.

Lavem-se as chagas, três vezes por dia, com tisana sempre quente.



Agrimónia

AIPO — (*Aipo Bravo, Silvestre e Aipo Inculto*) — É diurético e dissolvente; a raiz faz parte das 5 plantas aperitivas. O fruto favorece a expulsão

dos gases intestinais e é útil contra as cólicas uterinas. O aipo cru abre o apetite; apenas é pe-

sado. O aipo cozido é digestivo, e bom para os biliosos, gotosos, linfáticos, e excita as funções intestinais.



Aipo

ALAMO — É vulnerário e anti-hemorroidário. Emprega-se como tópico ou como veículo de pomada contra as hemorroidas dolorosas, ranhaduras do seio, queimaduras, etc.

Fervendo alguns gomos durante 30 minutos em 300 gramas de banha sem sal, amassando tudo numa pedra, até ficar numa massa.

ALCACHOFRA — É um ótimo adstringente, por conter muito tanino, e este apertar os órgãos e curar a disenteria. É rica em vitamina A e B1.

As flores desta planta fazem coalhar o leite, e por isso os orientais se servem dela para fabricar os queijos. Aconselhamos a todos que tenham diarreia, que comam ao dia 3 alcachofras cruas com sal, ou em salada, e em poucos dias a cura será completa.

ALCAÇUZ (*Regoliz*) — Emprega-se para acalmar todas as inflamações agudas, catarros da bexiga e dos brônquios, especialmente nos casos em que o doente padece de tosse aguda e não pode expectorar.

A tisana obtém-se com 50 gramas de raízes de alcaçuz dentro de um litro de água, fervendo-se

durante 3 minutos. Esta tisana é muito empregada nos hospitais. O óleo de fígado de bacalhau será tomado sem repugnância pelas crianças, deitando-se-lhe um pouco de tisana de alcaçuz.

ALCARÁVIA — A alcarávia é aconselhada no tratamento das cólicas ventosas e flatuosidades, dando excelentes resultados.

As suas sementes também se empregam para aromatizar os queijos.

ALECRIM — A sua essência entra em muitos medicamentos, composição de bálsamos para fricções, e de certos produtos de perfumaria — água de Colónia, por exemplo.

O alecrim é, principalmente, um medicamento estimulante para todas as pessoas atacadas de debilidade extrema, e emprega-se também para combater as febres intermitentes e a febre tifóide.

Uma tosse pertinaz desaparecerá com infusões de alecrim.

Também se recomenda a todas as pessoas cujo estômago seja preguiçoso para digerir.

Uma infusão de alecrim faz-se com 4 gramas de folhas por uma chávena de água a ferver.

Tome-se depois das refeições.

ALFACE — Uma decocção de 40 gramas de alfaces frescas, em 1 litro de água, fervida 5 minutos, é útil para as inflamações dos olhos. Lavem-se duas vezes ao dia, sempre com água quente.



Alcarávia

Também poderá tomar-se ao deitar, para conciliar o sono, um copo desta água; é um calmante para os nervos, mas não convém abusar.



Alface

ALFARROBEIRA — Os frutos que são a *alfarroba*, contêm no interior uma polpa açucarada, que é laxativa. Faz-se com eles uma infusão, 10 gramas pouco mais ou menos, por litro de água; emprega-se, com bons resultados, contra tosse e tosse convulsa. É um excelente peitoral.

ALFAVACA DE COBRA — Esta planta é muito rica em nitrato de potassa. A tisana de alfavaca emprega-se em todas as enfermidades das vias urinárias, tais como a orquite, blenorragia, nefrite e cistite.

A tisana prepara-se, deitando 20 gramas de alfavaca dentro dum litro de água fervente, durante um minuto; tome-se um litro por dia, 15 dias seguidos. Descanse-se depois outros 15 dias e repita-se o tratamento.

Esta tisana pode ser empregada contra as afecções agudas dos pulmões, tais como a bronquite, etc., e contra as afecções intestinais, e fígado; numa palavra, é um remédio surpreendente.

Reduzindo a alfavaca a pó, façam-se cataplasmas emolientes e apliquem-se sobre todos os tumores inflamatórios, fístulas do ânus, etc.

ALFAZEMA — As suas flores servem para compor a *Água Vulnerária*, o *Vinagre de Quatro Ladrões*, etc. Encerra, além disso, um óleo essencial muito usado na perfumaria, o qual, evaporando-se à superfície das pétalas da flor, produz o cheiro forte que deita a alfazema e afugenta insectos, e, por isso, é metida nas gavetas como perservativo, quase sempre eficaz, contra a traça.

A alfazema emprega-se contra as enfermidades que produzem quebramento, nas apoplexias, paralisias, asfixia e catarros; e, sobretudo, nas doenças nervosas, em infusão de 12 gramas de flores secas por 1 litro de água (em infusão 5 minutos), da qual se deverá beber, quente, 3 chávenas por dia.

ALHO — A cataplasma de alho usa-se com êxito contra as dores reumáticas. Conserva-se 10 minutos no sítio dorido ou descasque-se bem um alho, esmague-se e friccione-se com ele, enèrgicamente, a parte dorida; obter-se-á um grande alívio.

O cheiro do alho comunica-se ao hálito, aos gazes intestinais, ao suor, e também às feridas. Para uso interno, o alho é considerado um dos estimulantes mais digestivos.

O seu principal papel, na medicina doméstica, consiste em estimular o apetite e facilitar a digestão; porém, as pessoas que



Alho Francês

tenham qualquer inflamação ou padeçam de enfermidades na pele, não deverão comê-lo.

Para os reumáticos, artríticos e gotosos, é de grande utilidade esta planta.

Moendo o alho com banha e azeite, obtém-se um unguento chamado *Mostarda do diabo*, poderoso dissolvente dos tumores frios. Serve também de vermífugo, em cozimento de (20 por 1000).

ALHO FRANCES — Cultiva-se nas hortas. É refrigerante, diurético e bastante útil contra as areias, pedra, retenção de urina e hidropisia. É alimento de fácil digestão.

ALMEIRÃO (*Chicória Brava*) — Na medicina, emprega-se as raízes e raras vezes as folhas. É um tónico amargo, febrífugo, laxante, depurativo, útil nos embaraços gástricos, engorgitamentos do fígado, e doenças da pele.

ALOES — O suco extraído do aloés, é um purgante na dose 0,50 centigramas, e estomacal, em doses inferiores a 0,10 centigramas. Este suco também se emprega para colorir tecidos.

Há uma infinidade de preparados medicinais, cuja base é este produto.

Se for tomado em pequenas doses e, continuamente, o aloés excita o apetite e favorece a digestão; porém, recomendamos que, para tomá-lo, se consulte o médico, pois nas perturbações intestinais não se deve empregar, assim como noutras doenças.

ALQUEQUENJE (*Alkekenge*) — Como medicamento, empregam-se apenas as bagas, e algumas vezes as folhas.

As bagas são diuréticas, laxativas; as folhas e os cálices são depurativos.

ALTEIA (*Malvaisco*) — A sua raiz é emoliente,

usando-se em cozimento, durante 5 minutos; como cataplasma, em cozimento, 10 minutos.

As cataplasmas das suas folhas são boas em todas as inflamações da pele.

Alivia bastante qualquer abcesso dentário, colocando-lhe em cima lascas das raízes de malvaisco, frequentemente renovadas.

A infusão de raízes de malvaisco pode dar-se contra todas as perturbações intestinais: diarreia, disenteria, inflamações, etc.

Em todas as afecções agudas das vias respiratórias e enfermidades da garganta, deve ser ministrada em gargarejos ou bebida; sobre a superfície inflamada deposita uma espécie de calmante e tende a diminuir a secreção.

Também é aconselhado às crianças, dando-lhes um pedacinho de raiz a morder, para amolecer as gengivas e facilitar a dentição.

AMEIXIEIRA — As ameixas secas são de grande utilidade não só por serem ricas em vitaminas A, B1, B2 e C, como também ser um bom laxativo, pois basta pôr à noite 6 ameixas de molho numa chávena e na manhã seguinte, em jejum, comer as ameixas.

AMENDOEIRA — As manchas vermelhas que aparecem com bastante frequência na cara e nas mãos, desaparecem facilmente com umas fricções de amêndoas, doces ou amargas. Estas últimas são venenosas; em compensação, o óleo de amêndoas doces, na dose de 25 a 50 gramas, é um excelente laxante, e constitue o melhor purgante para as crianças. As amêndoas amargas e doces, e os seus óleos, servem também para a pastelaria e confeitaria, e empregam-se no fabrico da orchata.

Com um punhado de amêndoas doces e outro de amargas bem pisadas e postas em maceração num litro de água de rosas, obtém-se uma água

que ao fim de 6 dias se filtra, constituindo uma excelente água de beleza; aplique-se ao rosto com uma toalha, todos os dias. Neste litro se adicionarão 120 gramas de álcool a 90 graus.

AMENDOIM — Como medicamento empregam-se sòmente as sementes; são comestíveis e fornecem um óleo de amêndoas nas preparações destinadas a uso externo.

É de grande utilidade para a fraqueza genital, e emoliente.

AMIDO — Fécula que se encontra em diversos vegetais e se extrai dos grãos dos cereais, formando uma substância branca em pó, em pedaços ou em forma de pães quadrados.

Possue qualidades calmantes e refrigerantes, usando-se em cataplasmas e banhos. Junto com glicerina forma um preparado bom para doenças de pele e para a comichão.

O banho de amido para doenças de pele, prepara-se da seguinte forma:

Amido: 500 gramas; água: 1000 gramas. Mistura-se e deita-se na água do banho.

Forma de cataplasma de amido: Amido: 10 gramas; glicerina: 140 gramas. Aquece-se até à consistência de geleia.

Estas duas receitas servem para as várias manifestações da pele, dando a última bons resultados contra o cieiro e gretas na pele.

AMIEIRO NEGRO (*Frangulha* ou *Sanguinho de Água*) — Apenas se utilizam as cascas dos ramos ramúsculos, em decocção: (40 por 1.000), e em infusão, (50 por 1.000).

É vomí-purgante, e antigamente, era muito aconselhado para o tratamento da gota, amigdalite e constipação.

AMOR DE HORTELÃO — É diurético, e foi, antigamente, muito empregado no tratamento da gota e das nevroses.

As sementes torradas podem empregar-se como sucedâneas do café.

AMOR PERFEITO — A flor tem propriedades semelhantes às da violeta, e a raiz é estimulante.

Contra as crostas do leite, doença comum na infância, que deverá tratar-se logo que se apresente, aconselhamos o seguinte preparado:

Façam-se macerar, durante a noite, 8 gramas de plantas secas, dentro de 250 gramas de água quente; de manhã, faça-se ferver e misture-se com 100 gramas de leite açucarado, e tome-se em jejum, durante três semanas.



Amor perfeito

AMOREIRA NEGRA — Emprega-se como medicamento somente as amoras hortenses. Constituem um belo adstringente muito empregado nas anginas; a casca da raiz foi antigamente considerada um ótimo vermífugo.

As amoras contêm uma grande quantidade de mucilagem, e as suas propriedades são iguais às das groselhas. São refrigerantes.

ANANÁS — Esta planta cujo cultivo se encontra mais desenvolvida na Madeira e Açores é rica em vitaminas A, B1, B2 e C, sendo bastante alimentícia, rica em substâncias minerais.

ANEMONA (Anémone) — Usa-se contra as para-

lisias, reumatismo, doenças cutâneas, dores uterinas, etc.

Em extracto, 15 a 20 centigramas por dia, em poção; hidrolato, 30 gramas, infusão (30 por 1000), cem a cento e cinquenta gramas em 24 horas, alcoolatura, 2 a 20 gotas; pó, 2 a 5 decigramas.

Esta planta deve ser administrada com extrema prudência, começando sempre por pequena dose, que vai aumentando gradualmente até ao máximo da dose indicada. A raiz é a parte da planta que mais anemonina contém.

ANGÉLICA (*Erva do Espírito Santo*) — Com a angélica fabrica-se um licor muito agradável e fácil de preparar, segundo a seguinte fórmula: água, 2 copos; álcool a 60º, 1 litro; açúcar, 220 gramas; semente de angélica, 5 gramas; troncos de angélica, 5 gramas; amêndoas amargas moídas, 10 gramas.

Deixe-se tudo em maceração durante uma semana, e depois filtre-se. Tome-se um cálice depois das refeições, e desaparecerão as indigestões, a falta de apetite, a tremura de membros, perdas brancas, raquitismo, histerismo, etc.

Este preparado também serve para fortalecer a mucosa bronquial, no último período da bronquite.

Poderá tomar-se, depois das refeições, uma decocção de raiz de angélica, que se prepara do seguinte modo: (25 por 1.000) de água; ferver 3 minutos, coar e açucará-la bem, e tome-se quente esta tisana.

ANIS (*Anis Verde* ou *Erva doce*) — A semente (única parte da planta que se emprega, combate as dores de cabeça, as vertigens, as dores de ventre das crianças e debilidade das vias digestivas.

O anis verde recomenda-se:

1.º Às amas, para auamentar a quantidade de leite; 2.º Aos asmáticos, que poderão sentir alívios,

fumando frutos de anis. Os que quiserem recuperar energias genitais, deverão beber, todos os dias, algumas chávenas de tisana de anis.

ANIS ESTRELADO — É considerado pelos povos da China e do Japão como uma planta sagrada. Tem todas as propriedades do Anis Verde e serve para a preparação no anisado. Os fabricantes de licores fazem do anis um grande uso.

Qualquer poderá preparar facilmente com o anis um excelente licor de mesa, servindo-se da seguinte fórmula: álcool a 90º, 1 litro; água destilada, 800 gramas; açúcar, 450 gramas; essência de anis estrelado, 7 gotas.

Decorridos 7 dias, passe-se por papel filtro.

Tome-se um cálice depois de cada refeição, e assim se facilitará a digestão, quando o seu estado geral o permita.

É indicada a sua infusão para palpitações, melancolia, gases intestinais e aparelho digestivo.

ANSARINHA (*Erva Formigueira* ou *Erva de Santa Maria*) — As suas propriedades terapêuticas são: vermífugo, estomacal, digestivo e anti-histérica.

A infusão e a decocção das folhas é um ótimo remédio, quer empregado em clisteres, quer em bebida para expulsar as lombrigas. Há também quem empregue a infusão das folhas em irrigações contra a blenorragia. As doses são: infusão das extremidades, (40 por 1000); das sementes, (25 por 1000); pó das sementes, 4 a 8 gramas; suco das folhas, 2 a 4 colheres de sopa.

AQUILEGIA (*Luvas de Nossa Senhora, Erva Pombinha e Ancolia*) — Há duas variedades desta planta: *Ancolia Encapuzada* e *Ancolia Estrelada*. A primeira tem as flores dobradas pela metamorfose dos estames, em pétalas côncavas em forma

de cornucópia; a segunda, pela mesma metamorfose, em pétalas planas.

Como medicamento, aproveita-se apenas as sementes.

O pó das sementes em vinho branco tem sido recomendado contra a icterícia, e um emulsão para facilitar a saída das pústulas da varíola.

Esta planta foi considerada como antiscorbútica e diurética.

O xarope das flores (azuis) pode, como o das violetas, revelar a presença dos ácidos e alcalis; as sementes são consideradas diuréticas.

ARANDO (*Uva do Monte*) — Os seus frutos têm o tamanho de uma groselha de cor negro-azulada, e são cobertos de um pó esverdeado. Se se apertarem, mancham de cor violeta-avinhado.

Têm um gosto adocicado, e poderão comer-se abundantemente, como refrigerante.

O seu suco é excelente para curar as diarreias das crianças. Emprega-se apenas o arando de bagas vermelhas. Esta planta é magnífica como antidiabética, pois faz-se em infusão que de 5 a 7 chávenas para tomar durante o dia.

ARGENTINA — A raiz da argentina é um ótimo remédio para a dentadura e fortalece as gengivas; basta mastigar um pedacito de vez em quando.

ARISTOLOQUIA LONGA (*Erva Bicha* ou *Estrelâmina*) — Tem um cheiro activo e desagradável.

Há uma outra variedade: *Aristolóquia Menor* (também chamada a *Aristolóquia Fibrosa* ou *Pistolóquia*).

Tanto da primeira como da segunda, emprega-se apenas a raiz, e as propriedades terapêuticas são as mesmas: vomitivo e sudorífico.

ARNICA (*Quina dos Pobres*) — Desta planta

apenas se utilizará a flor. A arnica adquiriu fama de curar as febres intermitentes.

É empregada contra as contusões, comoções, etc.

Nas contusões, empreguem-se compressas de tintura de arnica pura ou misturada com água.

Deverá usar-se a arnica, imediatamente ao incidente, adquirindo-a em qualquer farmácia.

A flor da arnica é estimulante e vulnerária, mediante uma infusão de 2 ou 3 gramas das suas flores num quarto de litro de água.

Para medicamento interno, é indispensável a receita do médico.

Esta planta é abundante em todas as montanhas; alguns camponeses aproveitam-na como tabaco, secando as suas folhas, e o único animal que a procura para alimento é a cabra.



Arnica

AROEIRA (*Lentisco*) — As suas bagas eram empregadas na manipulação do *óleo-da-mata*, que em tempos era um bom tónico capilar.

Faz-se uma decocção de 150 gramas de bagas por 500 gramas de azeite, e depois de coar espreme-se e vai a filtrar.

Também há localidades onde têm por hábito defumar as crianças recém-nascidas com as bagas de aroeira, quando estão *atacadas de lua*, como diz o vulgo.

Externamente faz-se uma decocção de 30 por 500 e aplica-se em banhos contra a inchação das pernas.

ARROZ — O arroz cresce nos lugares húmidos e pantanosos. Por isso, a vizinhança dos arrozais é prejudicial à saúde. O arroz é constituído, em grande parte, por amido, e contém fosfato de cal, sendo um alimento muito substancial.

O decoto de arroz emprega-se como bebida refrigerante, contra a diarreia; prepara-se, fazendo ferver duas colheres (das de sopa) de arroz em um litro de água, passa-se por um pano e adoça-se.

O pó, ou fécula de arroz, serve para cataplasmas, na cura dos furúnculos, borbulhas, etc., que devem ser sempre aplicadas frescas. A tisana é, por decoto, 50 gramas de fécula por um litro de água.

A tisana adstringente, isto é, contra a diarreia, prepara-se fazendo ferver, durante 20 a 30 minutos, 25 gramas de arroz em litro e meio de água, e, depois de fria, adoça-se.

ARRUDA (*Arruda Fétida* ou *Ruda*) — Empregam-se apenas as folhas e extremidades floridas.

É um estimulante e sudorífico, útil nas amenorreias produzidas pela atonia do útero, na histeria e na clorose.

Internamente, em infusão (10 por 1000), 250 a 500 gramas; em pó, 1 a 5 gramas; em extracto, 50 centigramas a 1 grama; em essência, 2 a 10 gotas em poção. Para uso externo, infusão (50 por 1000) em loções, fomentações, etc.

As folhas da arruda aplicadas sobre a pele durante muito tempo, podem determinar a rubefacção e a vesicacção.

Em dose pouco elevada, produz secura na língua, dores epigástricas, vômitos, cólicas, resfriamento da pele, convulsões, sonolência e, finalmente, todos os sintomas próprios dos irritantes e narcóticos acres.

ARTEMISIA — Utilizam-se apenas para medicamento as extremidades floridas. É um tónico, esti-

mulante, antipasmódico e anti-histérico. Usa-se em infusão (10 por 1.000, vinho 3 por 1.000), em pó ou em extracto.

AVEIA — Este cereal é de grande valor nutritivo, não só por ter as vitaminas B1, B2, e como também de bom paladar feito em caldos para crianças, adultos e doentes.

Estes caldos devem ser feitos com leite.

Quando se queira empregar os flocos de aveia, devem-se pôr de molho na véspera à noite.

AVENCA (*Avenca Ordinária, Avenca Capilária*) — Para uso medicinal, empregam-se sòmente as folhas. É um bom emoliente e peitoral.

Pode fabricar-se com esta planta uma infusão (10 por 1000), e o xarope vulgarmente chamado *Capilé*.

AZEDAS — Empregam-se as folhas, e raras vezes a raiz. Para uso interno: o suco das folhas (10 a 15 gramas), e em infusão (50 por 1000) contra as febres biliosas ou intermitentes.

A raiz é diurética, as folhas refrigerantes, diuréticas, antiescorbúticas e temperantes; applicadas exteriormente, as folhas são resolutivas.

B

BALSAMITA (*Hortelã Francesa ou Romana de Laguna*) — Empregam-se apenas, em medicamento, as folhas e as extremidades floridas.

É tónica, antipasmódica e vermífuga, em infusão (20 por 1000).

BANANEIRA — A banana é bastante alimentícia e recomendamos-la a todos os estômagos por ser rica em vitaminas. A sua fécula refrigerante, nutritiva, é de fácil digestão, devendo principalmente, comer-

-se durante os meses de Verão. Para cortar a sede, faça-se uma bebida de banana, açucarada. Depois de ferver tudo três ou quatro minutos, e quando se verificar que está cozida, filtre-se o líquido. Depois de frio, beba-se no momento que houver sede. Uma papa feita de leite e banana é para as crianças um bom alimento.

BARDANA (*Erva-dos-Tinhosos, Bardana Maior, Pegamasso*) — A aplicação das folhas desta planta, em cataplasma, constitui um poderoso remédio contra a *tinha*.

Para a preparar em cataplasma, é necessário pelá-la bem, e deixá-la, uma noite, ou pelo menos 6 horas sobre o mal.

Quando uma criança for atacada pelo sarampo, a mãe deverá imediatamente ferver 20 gramas de raízes de bardana em meio litro de água, dando esta tisana, às colheres, cada 5 minutos. Decorridas poucas horas, a erupção será completa, se houver a precaução do doente se conservar bem agasalhado, durante 3 dias. Com as folhas de bardana fervidas em leite, fazendo uma cataplasma, as dores e as chagas desaparecerão.

BATATEIRA — Uma tisana de folhas de batateira é útil contra o mal de pedra, e doenças das vias urinárias. Deitem-se (30 por 1000) e beba-se 2 a 4 chávenas ao dia.

Contra a tosse convulsa, faça-se uma decocção de folhas frescas de batateira. Adicione-se um pouco de mel a esta decocção. Acalma a flatulência e facilita a expectoração.

BELADONA (*Erva Midriática*) — Emprega-se muito em medicina, mas é bastante perigosa. Deve ter-se muito cuidado em não deixar os frutos da beladona ao alcance das crianças, pois por serem muito parecidos em cor e tamanho com as cerejas,

excitam a sua gulodice, registando-se, por isso, alguns casos de envenenamento.

Não se deve empregar a beladona, sem consultar-se o médico, por ser uma planta tóxica.

É um poderoso narcótico, calmante, muito útil no reumatismo, tétano, cólicas espasmódicas, tosse, enxaquecas, nevralgias e bronquites.

A sua aplicação pode ser externamente em emplastro, cigarros, pomada, infusão das flores secas (15 por 1000), em banhos, loções, fomentações, etc.

BELDROEGA — Na medicina pelas plantas, empregam-se apenas as folhas e as extremidades tenras. É refrigerante, levemente purgativa, diurética e antiescorbútica.

Há duas variedades de beldroega: a selvagem e a cultivada, sendo desta última, preferíveis nos usos culinários, as seguintes sub-variedades: *Beldroega Dourada*, e *Dourada de Folhas Grandes*.



Beldroega

BENJOIM — Resina aromática, proveniente do benjoeiro.

Ácido benjoico tem um aroma suave e agradável, como o benjoim.

A tintura de benjoim compõe-se de:

Benjoim pulverizado, 100 gramas, álcool a 80 graus, 500 gramas.

Emprega-se esta tintura no tratamento das gretas nos seios e no cieiro, aplicando-se por meio de pincel. Tem a vantagem de ser inofensiva para as crianças que mamam e para as amas.

Também é recomendado como antiséptico e refrigerante deitando uma colher, das de chá, desta tintura na água em que se lave o rosto.

BERBERIS (*Uva Espim, Berberis Comum ou Vulgar*) — É laxante e refrigerante. Emprega-se o berberis no tratamento da desintéria anti-hemorrágico, diurético, e em todos os casos de febres intermitentes, para cujo fim se colocam 60 gramas de frutos de berberis num litro de água fervente.

Tome-se pela manhã, em jejum, e à noite, ao deitar. Também se emprega contra a sífilis e os vômitos rebeldes, tomando-se 1 litro ao dia, fria.

BERINGELA — É uma planta comestível. Em medicina o suco pode empregar-se como diurético. Com as folhas preparam-se cataplasmas emolientes contra queimaduras, abscessos e manifestações na pele.



Beringelas

BETERRABA — Além da beterraba vermelha, a mais conhecida, existem outras variedades, mas a que se cultiva nas hortas é a vermelha. É refrigerante e emoliente em salada ou cozida. O açúcar, extraído desta planta (da branca), é um dos mais úteis, pois, além do emprego doméstico, possui qualidades medicamentosas muito apreciáveis. Dissolvida em água, produz uma bebida calmante muito útil nas doenças inflamatórias, na febre e na tosse. E na água açucarada é igualmente útil contra a bÍlis e para ser tomada em seguida a qualquer comoção violenta.

Tomada depois das refeições facilita a digestão, impedindo a azia e as eructações.

BÉTULA

— Desta planta emprega-se somente as folhas e a essência.

É um poderoso diurético, sendo utilizado com sucesso na

litíase renal; evita a formação de cálculos. Em decocção, 20 a 25 gramas de folhas por 200 gramas de água, e tomar 2 ou 3 vezes por dia.



Beterraba do Egito

BISTORTA — Apenas se utilizam as hastes horizontais (rizomas). É adstringente e contra a diarreia. Para uso interno (25 por 1000): maceração (30 por 1000); uso externo: gargarejos e lavagens (50 por 1000).

BOLDO — Planta do Chile, e indicada nas doenças do fígado e vesícula biliar, prisão de ventre.

Toma-se uma chávena depois de cada refeição, cuja infusão é (8 por 1000).

BOLSA DE PASTOR (*Mandioquinha do Campo*) — Presta grandes serviços às senhoras, pois exerce o poder de regular a menstruação, quando esta se apresenta muito abundante e dolorosa.



Bolsa de Pastor

Para isto, basta fazer uma infusão de (20 por 1000), durante 3 minutos; coe-se e bebam-se 4 chávenas ao dia.

BORRAGEM—A borragem possui propriedades diuréticas e depurativas; deve, no entanto, advertir-se que, na maioria dos casos, tem mais valor a planta fresca do que seca; em compensação, o preparado da tisana deve fazer-se com folhas secas, das quais se tomarão (15 por 1000) em infusão de 5 minutos.

Recomenda-se a tisana de borragem, em muitos casos em que esta planta obtém grande êxito, e nos quais é necessário obrigar o doente a transpirar. Cura toda a espécie de tosse, constipações e catarros. Tomem-se 3 chávenas ao dia, uma delas muito quente ao deitar.

A borragem é também recomendada nas enfermidades do fígado e do coração. Como debilita um pouco, no caso de se seguir um tratamento aturado, é necessário tomar ao mesmo tempo um tónico feito com raízes de genciana.

BRÍONIA (*Norça Branca*)—A hidropisia tem sido curada em diversos casos, tomando apenas como remédio vinho de Briónia, que se prepara, pondo em maceração 50 gramas de briónia por 1 litro de vinho branco, e tomando uma dose de duas ou três colheres por dia, antes de cada refeição.

Este vinho é também diurético e laxativo. Pode empregar-se contra a asma e catarros bronquiais, pois facilita a expectoração.

Consegue-se um resultado excelente, misturando 3 gramas de briónia com 150 gramas de mel e bebendo-se às colheres.

Os tumores e tumores frios, podem desaparecer com ligeiras fricções feitas com a raiz fresca da briónia.

Devemos advertir que a briónia é um veneno violento; assim, pois, aconselhamos os nossos leitores a não a utilizarem, senão com a devida precaução, depois de consultar o médico.

BUGLOSSA (*Língua de Vaca*) — Emprega-se toda a planta, e tem as mesmas propriedades da Borragem.

BUXO — Sòmente se utilizam desta planta, para usos medicinais, a casca da raiz e as folhas.

É anti-sifilítico, anti-reumático, febrífugo e sudorífico. Em infusão ou decocção da raiz (30 por 1000); das folhas, (50 por 1000).

C

CACAUEIRO — Planta malvácea, rica em vitaminas C e D. É estimulante, aromático. A sua composição dá-lhe, além disso, um grande valor nutritivo e, por este motivo entra na preparação do chocolate e na maior parte das farinhas nutritivas.

A manteiga de cacau é utilizada para confecção de supositórios, pomadas e produto de perfumaria.

CAFEIRO — O café é um dos maiores excitantes pelo que as pessoas nervosas e artríticas devem abster-se de o beber, pois em vários casos provoca palpitações e insónias; no entanto está indicado nas dores de enxaqueca.

CAJUEIRO (*Caju*) — É das regiões africanas e dos Açores.

Usado como adstringente e empregado pelos licoristas e pasteleiros.

Na diabetes emprega-se a casca, como factor importante para a descida do açúcar na urina e no sangue.

CALAMINTA (*Névede Maior*) — Emprega-se toda a planta; infusão, 5%. É sudorífica e estomáquica.

CÁLAMO AROMÁTICO — Empregam-se apenas os rizomas. É excitante, tónico, estomáquico e anti-catarral.

Em pó, 1 a 4 gramas; infusão ou decocção, 20 por 1000; em extracto, 1 a 2 gramas.

CALENDULA (*Maravilha Bastarda*) — É um estimulante antipasmódico. Empregam-se apenas as sumidades floridas, em infusão, (50 por 1000).

CALUMBA — Emprega-se a raiz. É tónico amargo, estomáquico, empregado nos embaraços gástricos, nas afecções escrofulosas e diarreia infantil.

Fórmula: a raiz, em maceração, (5 por 1000); em infusão, (10 por 1000).

CAMBROEIRA (*Espinheiro Alvar na Casca*) — Empregam-se somente as folhas (6 a 10 folhas por 1000) em infusão, é um excelente diurético.

CAMEDRIOS (*Carvalhinha, Erva Carvalhinha, Carvalho Pequeno*) — Empregam-se apenas as extremidades floridas, em infusão, (30 por 1000); em pó, 2 a 4 gramas; extracto, 1 a 2 gramas; em água destilada, 60 a 120 gramas.

É um tónico amargo, ligeiramente febrífugo, e adstringente.

CAMOMILA (*Camomila Romana, Macela Dourada*) — Fabrica-se uma infusão tónica, antipasmódica e febrífuga. As flores desta planta empregam-se contra as febres que atacam, com frequência, as pessoas nervosas, e também contra a debilidade do estômago, más digestões, cólicas, flatulência, fe-

bres contínuas ou intermitentes, histerismo, clorose, e estimulante do apetite.

Uma infusão quente de camomila é um remédio excelente para excitar as forças do estômago, facilitando as digestões, sendo, por isso, um precioso estimulante e estomacal.

Muitas senhoras se servem dela para facilitar a menstruação. Para obter uma boa infusão de camomila, basta deitar quatro cápsulas desta planta numa chávena de água a ferver; deixe-se depois, em infusão, 5 minutos, e beba-se uma chávena bem quente e açucarada.

Poderá tomar-se antes ou depois das refeições, ou a qualquer hora do dia.

A *Camomila Vulgar*, *Camomila Legítima*, *Camomila dos Alemães* ou *Matricária* têm as mesmas propriedades terapêuticas da Camomila Romana.

CANA AROMÁTICA — Emprega-se o rizoma seco. É amargo aromático, utilizado com sucesso nas dispepsias flatulentas; empregado nas mulheres linfáticas predispostas a clorose, no período de atonia das afecções catarrais. Expectorante e emenagogo.

CARDAMINA (*Cardamina dos Prados*) — Emprega-se toda a planta, é antiescorbútica.

A *Cardamina Pilosa*, também conhecida por Agrião Menor, tem as mesmas propriedades terapêuticas da antecedente. Emprega-se toda a planta, mas, actualmente, raríssimas vezes é usada.

CARDAMOMO (*Cardamomo Oficial*, *Cardamomo Menor*) — É excelente excitante, estomacal e purgativo. Pode empregar-se do seguinte modo: em pó, meio grama a 1 grama; em tintura (2 por 10), 2 a 5 gramas em poção.

CARDO SANTO — Emprega-se apenas a planta florida, de qualquer dos seguintes modos: em pó

1 a 4 gramas; em infusão, (50 por 1000); em vinho, (50 por 1000), às colheres uma antes de cada refeição.

É tónico, febrífugo, diurético sudorífico e vermífugo.

CARQUEJA — O chá da flor da carqueja é empregado com grandes vantagens nas constipações. Em xarope emprega-se para combater a bronquite.

CARLINA — Emprega-se a raiz. Estimulante utilizado contra as dispépsias flatulentas e contra a amenorreia; diurético.

CARRASCO — As folhas desta árvore feitas em efusão curam a *sarna*.

CARTAMO — Empregam-se as flores e as sementes. As flores, infusão de (25 por 500); é aperitivo e diurético; as sementes, em extracto, 2 a 4 gramas, é purgativo.

CARVALHO E AZINHEIRO — Ambas estas árvores têm a mesma virtude. A casca do Azinheiro é muito adstringente.

O seu uso interno é pouco recomendado.

As irrigações de casca de azinheiro (decoção de (40 por 1000) combatem poderosamente o fluxo branco; aplique-se sempre quente.

Recomendamos aos nossos leitores o café estomacal, feito com bolota queimada, o qual possui qualidades essencialmente nutritivas e higiénicas. Faça-se ferver três minutos, coe-se e beba-se açucarado.

O tanino, ou seja a casca da azinheira, reduzida a pó, cura as diarreias e hemorragias. Beba-se uma colheita ao dia, em água açucarada ou em qualquer outro líquido.

CASCA SAGRADA — Emprega-se a casca em

pequenas doses para se obter um laxante brando. Se empregar doses mais fortes provoca um purgante drástico.

CASCARRILHA — Aromático, tónico indicado nas dispépsias e nas enterites. A parte que se emprega é a casca.

CASTANHEIRO — O fruto do castanheiro é muito nutritivo, rico em fécula. Todos os anémicos, tuberculosos e debilitados, deverão comer farinha de castanha, por ser muito digestiva.

As castanhas devem-se comer sempre fervidas, a fim de facilmente se operar a digestão, deitando-se na água um punhado de sal ou açúcar.

As castanhas assadas são prejudiciais ao estômago e fígado. Cozidas são boas para a saúde.

CATARIA — Esta planta é um excelente calmante da tosse rebelde. Emprega-se a planta inteira. É de aconselhar contra as dispepsias, gastralgias, etc.

CAVALINHA — A cavalinha tem, de facto, propriedades diuréticas, provenientes dos próprios princípios tóxicos que encerra.

Só deve ser tomado o seu chá com o maior cuidado e com indicação médica.

CEBOLA — É estomacal e facilita a expectoração. Cozida, constitue um óptimo resolutivo.

A cebola poderá ser empregada para curar todas as enfermidades das vias urinárias. O doente de hidropisia pode ser curado por meio da cebola; por isso, tomará três copos de leite ao dia, e o restante alimento constituído apenas por cebola. Crua, ainda é melhor. Decorridos 8 dias deste tratamento, o doente experimentará sensíveis melhoras; decorridos 15, fluxo abundante de urinas, e ao fim de 30, a cura completa, na maioria dos casos, sempre que

o tratamento haja sido cumprido, e antes de chegar ao terceiro grau.

O vinho de cebola é um excelente vermífugo, que se obtém deixando macerar as cebolas dentro de um litro de vinho branco, durante 6 dias. Tomem-se 120 gramas cada manhã, em jejum, durante uma semana.

Para acalmar a tosse e evitar a expectoração, basta cozer uma cebola sob as cinzas, depois de a ter envolvido numa folha de couve, picada ou moída, e misturada dentro de uma chávena em decocção de extracto de alcaçuz. Esta decocção deverá tomar-se quente, pela manhã e à noite.

Exteriormente, deverá aplicar-se cozida em forma de cataplasma, sobre tumores inflamatórios, contra os fleimões, as feridas, as queimaduras e panarícios.

Para estes, deverá cozer-se uma cebola branca dentro de cinza, cortá-la em duas partes, e envolver nelas o dedo do enfermo.

Esta operação deverá ser renovada duas vezes ao dia. A cebola deverá aplicar-se bem quente.

Fazendo este tratamento durante dois ou três dias, evitar-se-ão complicações do panarício, que poderão ocasionar a imputação do dedo enfermo.

CELIDÓNIA (*Celidónia Maior* ou *Erva Andorinha*) — (10 por 1000) desta planta em infusão, tem curado muitas enfermidades dos olhos, desde que a lavagem destes com a dita infusão, seja bem quente. As suas folhas fervidas com água, poderão substituir a mostarda para o banho dos pés. Deitando 5 gramas de folhas por um litro de água em decocção, a celidónia é digestiva. Poderá também usar-se contra as enfermidades de pele, herpes muito enraizados e engorgitamento de fígado e do baço. Bebam-se 2 chávenas ao dia durante 8 dias seguidos, descanse-se outros 8, e repita-se o tratamento.

O tronco da raiz desta planta, quando se quebra, deixa escapar um suco amarelado-esbranquiçado e cáustico que, aplicado sobre as verrugas e os calos, os faz desaparecer dentro de poucos dias.

CENOURA — É um excelente vermífugo, constituindo também um ótimo medicamento para certas enfermidades e, feita em xarope, é magnífico para a tosse.

É um alimento saudável, nutritivo e de fácil digestão, que toda a gente deveria comer; porém, os diabéticos não deverão prová-la, e as pessoas que sofrem dos olhos, devem-na comer.

É refrigerante. Tome-se a decocção de 3 a 4 cenouras por litro de leite, com 2 colheres de mel; 2 a 4 chávenas ao dia deste xarope.

CENTAUREA MENOR (*Fel da Terra*) — É tónica, estomacal e febrífuga. Pode obter-se um excelente vinho depurativo com 60 gramas de centaurea por 1 litro de vinho branco, devendo tomar-se uma chávena pequena deste vinho antes de cada refeição.

A centáurea também se emprega para combater os acessos de febre, contra as lombrigas das crianças e para todas as jovens anémicas ou pálidas, as quais deverão tomar uma chávena antes das refeições.

Deitem-se (10 por 1000) e deixa-se em infusão durante 5 minutos; beba-se fria ou quente, durante 15 dias seguidos, suspendendo-se o tratamento durante 15 dias, e recomeçando-o como da primeira vez.

CEREFOLHO (*Cerefolho das Hortas*) — Como medicamento, emprega-se toda a planta. É diurético e febrífugo. Em cataplasmas e fomentações emprega-se contra a cólica nefrítica e retenção das urinas.

O *cerefolho Bravo* ou *Cicutária dos Prados* tem propriedades semelhantes às da *Cicuta*, e é muito venenosa; por isso, pouco empregada na medicina.

CEREJEIRA — Os seus frutos (cerejas) são laxantes, e os pedúnculos frutíferos diuréticos e calmantes.

Esta fruta é boa para o estômago, e por seu sa-



Cerejeira

bor algo avinhado, açucarado e ácido, torna-se muito agradável; excita o apetite, favorece o funcionamento das vias urinárias, e limpa os intestinos.

Poderá obter-se uma decocção com 30 gramas de pés de cereja por um litro de água, empregando-se como um diurético enérgico.

CEVADA — Sabemos, principalmente, que ela serve para aumentar as forças.

Um cozimento de cevada é um precioso alimento

para os convalescentes e crianças. As amas usam-na para aumentar o leite.

A tisana de cevada combate também a hidropisia, deitando 2 punhados de cevada, que se fazem ferver em 3 litros de água; coe-se e beba-se cada dia 1 litro.

As dores nas costas desaparecem, aplicando à parte dorida, uma cataplasma de cevada cozida com vinagre bem quente.

A prisão de ventre e as hemorróidas também se curam, tomando pela manhã três chávenas de café de cevada.

Em certos países, principalmente na Noruega e na Suécia, consome-se muita farinha de cevada e, talvez por isso, os seus habitantes são bastante robustos.

Para adquirir um bom desenvolvimento físico, tome-se farinha de cevada cozida em água, deitando-se açúcar.

CEVADILHA (*Sabadilha*) — As sementes desta planta estão indicadas para a extinção de parasitas da cabeça e outros, é bastante tóxico e quer muito cuidado com a sua aplicação, por ser muito venenosa.

CHÁ — O chá da Índia é bastante excitante, bem como o café, pelo que as pessoas nervosas e artríticas devem abster-se dessas infusões por lhes causarem insónias.

Uma infusão fraca de chá, de preferência preto, é digestivo e usado em lavagens na inflamação dos olhos.

Os bons apreciadores de chás devem sempre preferir o chá preto, pois este provoca a transpiração cutânea e aumenta a secreção urinária, sendo útil às pessoas que sofrem de areias.

CHÁ-MATE — É o chá do Paraguai, a que os

brasileiros chamam também *Congonha* ou *Congonha Verdadeira*. O *Mate*, como alimento estimulante, como despertador das funções de inteligência, recomenda-se aos intelectuais; como alimento de poupança e anti-desperdiçador, como alimento dinamogénio, enfim, convém a toda a espécie de trabalhadores, desde o operário de rude mister, até ao homem de negócios, pois, além de alimentar e retardar a sensação da fome e da fadiga, é também um activador das funções da motilidade, permitindo, assim, redobrados esforços.

CHICÓRIA (*Escaróla e Endivia*)—Noutro tempo a chicória era muito apreciada como remédio poderoso contra os engorgitamentos do fígado, a icterícia e, sobretudo, como depurativo.



Chicória

A chicória silvestre, cozida, é um óptimo refrigerante e serve de laxante, podendo também comer-se em salada.

Em infusão é um excelente depurativo para muitas infecções, como a sífilis e enfermidades da pele, para as quais se usa muito em Itália. Prepara-se esta infusão com 30 gramas de decocção de raiz por 1 litro de água e beba-se uma chávena em jejum.

Como depurativo anti-sifilítico, tomem-se du-

rante 40 dias, 1/2 litro por dia, em jejum, descansando depois 20 dias, e voltando a fazer o tratamento até ao seu completo restabelecimento.

Vinte gramas do seu suco por dia, durante 20 dias, descansando alguns e repetindo o tratamento, dá bom resultado, reparando as forças perdidas e fortalecendo o organismo.

As pessoas anémicas deverão seguir o tratamento do suco de chicória.

CICUTA MAIOR (*Cicuta Terrestre*, *Ansarinha*, *Malhada* e *Cegude*) — É preciso muito cuidado em não a confundir com a *Cicuta aquática* (*Cicuta Viçosa*), nem com a *Cicuta Menor*, extremamente ve-



Cicuta ou Cicuta Maior



Cicuta Menor

nenosas. Como medicamento, empregam-se apenas as folhas e as extremidades. As suas propriedades terapêuticas são: calmante, empregado como tal nas moléstias cancerosas, tuberculose, nevralgias, dor ciática, coqueluche, asma, tosses rebeldes, e afecções venéreas e escrofulosas.

A sua preparação medicamentosa é (com as

folhas recentes): Alcoatura, (10 por 10) e 1 a 2 gramas; extracto do suco, 1 decigrama a um grama; com as folhas secas: pó, 5 centigramas a 1 grama; extracto alcoólico, 5 centigramas a um grama; tintura (5 por 10) 2 a 3 gramas; tintura etérea, 4 a 12 gotas, não se devendo usar sem vigilância médica.

Para uso externo: a polpa, o extracto em emplastro. A preparação mais enérgica é o suco das folhas recentes.

COCLEÁRIA MAIOR (*Cocleária Oficial, Erva de Colheres*)—Sòmente se empregam as folhas, em infusão (40 por 1000); suco, 15 a 60 gramas; alcoolato composto, 10 a 30 gramas; xarope, vinho, etc.

É estimulante e anti-escorbútico.

A *Cocleária Menor*, ou *Cocleária Pusila* tem as mesmas propriedades da *Maior*.

COENTRO (*Coriandro*)—Aproveita-se apenas as sementes de que se fabrica uma infusão (10 a 30 por 1000); 50 a 100 gramas, tintura; alcoolato; pó, 1 a 4 gramas; óleo volátil, 30 centigramas a 1 grama.

É estimulante; tem quase as mesmas propriedades do anis.

É igualmente empregado na culinária pelo seu paladar e rico em vitaminas.

COLCHICO (*Colchico do Outono*)—O colchico acreditado por uns e desacreditado por outros, presta verdadeiros serviços no ataque ao reumatismo, sobretudo na gota.

O vinho de colchico, tão útil aos gotosos e aos reumáticos, prepara-se do seguinte modo; bolbos de colchico, 30 gramas; folha de freixo, 30 gramas; vinho do Porto, 1000.

Deixa-se macerar durante 8 dias, depois coe-se, adicionando 4 gramas de tintura digital.

Tome-se uma pequena colher pela manhã e outra à noite, numa chávena de infusão de chá de tília.

Como o colchico é bastante venenoso, só depois de consultar o médico, é que se deve tomar.

COLZA — Esta planta hortícola muito conhecida, além de constituir boa forragem para gados, fornece um óleo muito utilizado na indústria e na farmácia.

É empregada contra doenças do fígado, da pele, hidropisia e escrófulas, em infusão, (20 por 1000). O óleo é purgativo e toma-se na dose de 60 gramas, de manhã, em jejum. Também expulsa os vermes empregando-se em clisteres.

COMINHOS (*Cominho Ordinário*) — Empregam-se somente os mericarpos (sementes), em infusão (5 por 1000); em pó, 2 gramas; em essência, 10 a 30 gotas em poção; em tintura etérea, 5 decigramas a 1 grama. É estomacal e estimulante. É empregada em salsicharia para preparação de enchidos.

CONCHELOS (*Sombreira dos Telhados, Orelha de Monge e Chapéus dos Telhados*) — Esta planta, da qual se aproveitam apenas as folhas recentes, tem propriedades anti-epiléptica. Ministra-se ao doente, do seguinte modo:

Suco, 5 a 30 gramas; ou em extracto, 25 centigramas por dia.

CONDURANGO — Planta originária da América Central, sendo a sua casca indicada para doenças do fígado, pâncreas, dispepsias nervosas, gastralgias (40 por 1000), em maceração, tomando 4 colheres de sopa intercaladas durante o dia.

É melhorando as funções digestivas que ele restabelece, durante certo período o estado geral das

cancerosas e ulcerosas, suprimindo além disso as dores e os vômitos .

CONGOSSA MAIOR — Desta planta, empregam-se somente as folhas, em infusão (15 por 1000), para secar o leite.

CONGOSSA MENOR — Empregam-se apenas as folhas, em infusão ou decocção (30 por 1000). As suas propriedades terapêuticas são: adstringentes, purgativas e diuréticas, aconselhadas no tratamento do catarro pulmonar.

CONSOLDA MAIOR (*Consolda Oficial*) — As extremidades e as raízes servem de adstringente; contra os vômitos de sangue e na diarreia, dá ótimo resultado.

Sob a forma de infusão, a dose deverá ser de (20 por 1000). A raiz fresca, raspada e aplicada sobre as chagas, é um ótimo cicatrizante.

CONSOLDA REAL (*Esporas Bravas*) — Emprega-se toda a planta, e as suas propriedades terapêuticas são diuréticas e antioftálmicas.

CONSOLDA VERMELHA (*Solda, Sete em Rama e Tormentila*) — Emprega-se somente a raiz. É adstringente, superior à ratânia. Recomenda-se no tratamento da disenteria, diarreia e hemorragias.

COUVE — Os médicos da Grécia aconselhavam-na contra as cólicas e a disenteria, cozida com um pouco de mel. Alguns médicos afirmam que a urina dos indivíduos que se alimentarem somente de couves, tem a virtude de curar os cancos, as fístulas e o herpes, desde que esses indivíduos sejam saudáveis, principalmente das vias urinárias.

As cataplasmas de folhas de couve quentes, curam o reumatismo, fazem desaparecer os engorçamentos que se declaram com frequência depois

do parto, e combatem igualmente as dores nas costas. As cataplasmas deverão ser renovadas de duas em duas horas. Contêm bastantes vitaminas.

CRAVAGEM DO CENTEIO — É um parasita em forma de esporão de galo, ou excrecência, que aparece nas espigas do centeio. Emprega-se nos partos para favorecer a saída do feto, contraindo o útero ou prevenindo uma hemorragia.

A dose é de 1 a 2 gramas por chávena de água. Sendo muito venenoso, nunca se deve usar sem indicação médica.

CRAVEIRO — Como medicamento, empregam-se sòmente as pétalas, que se separam das *unhas* e se secam na estufa e guardam em sítios secos.

Com elas se fabrica uma infusão ou xarope, cujas propriedades terapêuticas são tónicas e ligeiramente excitantes.

D

DEDALEIRA (*Digital*, *Erva Dedal* e *Abeloura*) — As crianças brincam com a sua corola, que tem a forma de um dedal ou de um dedo de luva, voltado do avesso.

A digital é um poderoso diurético que produz óptimo resultado na hidropisia. Para isso prepara-se uma infusão de 5 gramas de folhas por um litro de água.

Bebam-se três chávenas por dia.

Para obter um efeito especial sobre o coração necessitam-se 5 gramas de folhas em infusão num litro de água, coar e beber três chávenas por dia.

Devemos advertir que a digital é um veneno perigoso, e o seu emprego deve ser vigiado pelo médico.

DENTILÁRIA — Das folhas, bem secas, forma-se uma cataplasma que, aplicada sobre a parte dolorosa, no reumatismo e nas dores nevrálgicas, constitue uma espécie de vesicatório.

Prepara-se também um linimento, fervendo a raiz da dentilária com azeite, filtrando-se depois ou passando-se por um pano.

Este linimento é empregado em fricções contra a sarna, tinha e parasitas da cabeça.

DOCE-AMARGA (*Dulcamara* e *Uva de cão*) —



Doce-Amarga

Flores violetas, bagas vermelhas, folhas de um verde sombrio e de sabor a princípio amargo e depois doce. Emprega-se os ramos, cortados em pequenos bocados, em infusão (20 por 1000). Em alta dose provoca náuseas e vômitos. É depurativo, sudorífero, anti-reumático eficaz. Evita a secreção renal.

DORMIDEIRAS — Das cápsulas desta planta é que se extrai o ópio, tão empregado na medicina.

A tisana da papoula dormideira sem as sementes, serve para lavar as chagas dolorosas.

As dores do cancro no útero, abrandam um pouco com uma decoção, das cápsulas da dormideira, cortadas em 4 partes para um litro de água, fervendo 3 minutos e tomando.

Uma irrigação desta decoção, bem quente, bastará para obter bom resultado.

Meia cabeça de papoula dormideira, que não tenha nenhum grão, dividida em várias partes, e introduzida dentro de um litro de água fervente,

que se deverá tomar em 24 horas, bastará para comunicar a água uma virtude sudorífica.

Vigie-se a preparação pois é perigosíssima aumentar esta dose; é preferível não utilizar qualquer preparado com papoulas dormideiras, sem consultar o médico.

E

ELATERIO (*Pepino de S. Gregório e Pepino Selvagem*) — Tanto a raiz como o fruto, na dose de 2 a 3 gramas são purgativos que exercem uma acção irritante sobre o aparelho digestivo. O extracto do fruto, na dose de 6 a 15 miligramas, é um purgante activo. Emprega-se no tratamento da hidropisia, mas com extrema prudência, pois não se deve usar sem autorização médica, começando pela dose mínima. Decocção da raiz seca (20 por 1000).

ENDRO (*Funcho Bastardo, Endro Ordinário e Endrão*) — Empregam-se apenas as sementes, em pó, 1 a 4 gramas; óleo essencial, 1 a 10 gotas; infusão, (20 por 1000). É estimulante; tem pouco mais ou menos as mesmas propriedades do anis.

O *Endro Menor* tem as mesmas propriedades.

ENULA CAMPANA — É tónica, pelo que a podem empregar as pessoas fracas. É também de benéficos efeitos contra bronquites crónicas, diarreia, gota e fraqueza dos órgãos digestivos. Usa-se em infusão, como tisana; ou em vinho, como tónico.

O vinho de énula prepara-se com a raiz, pisada, depois de partida em pedaços, e é assim preparado:

Raiz de énula, 30 gramas, Álcool, 60 gramas, Vinho branco generoso, 1 litro.

Depois de repousar dez dias, filtra-se. Toma-se na dose de 30 gramas por dia.

ERVA ARMOLES (*Erva Armoles Verde, Erva Armoles Loura, Erva Armoles Vermelha*)— Como medicamento, empregam-se apenas as folhas aplicadas internamente em decoção como refrigerantes, laxantes e calmantes; externamente, em cataplasma como emoliente para suspender as inflamações, mitigar as dores e amolecer os tumores.

ERVA CIDREIRA (*Melissa*) — Esta erva dissipa as dores nervosas e a melancolia; ao mesmo tempo pode-se empregar contra a enxaqueca, os enjoos, as vertigens, desmaios, e fraqueza genital, aumenta o apetite e facilita a digestão lenta e difícil. É aconselhado tomar uma chávena depois de cada refeição. Deitar 3 gramas das extremidades floridas ou folhas, por cada chávena em infusão, 3 minutos; coe-se imediatamente, e tome-se bem quente.

ERVA MOURA (*Solano*) — É calmante e narcótico.

As folhas, pisadas em cataplasma, aplicadas sobre feridas, panarícios ulcerados, queimaduras e hemorroidas, e furúnculos, acalmam as dores sensivelmente. O suco, ou fricções, em redor dos olhos, produz uma ligeira dilatação das pupilas. Emprega-se somente a planta florida para medicamento.

Para uso interno: Infusão (10 por 1000); pó, 5 a 10 centigramas; para uso externo: infusão (50 por 1000) em irrigações, para lavagens, etc. A *Erva Moura* entra na composição do *Bálsamo Tranquilo*.

ERVA DE SÃO ROBERTO (*Erva Roberto, Bico de Grou*) — É uma planta com magníficas propriedades curativas sobejamente comprovadas. Os seus efeitos benéficos têm-se verificado não só no tratamento das Doenças Cancerosas, Nódulos ou Carochos e na Leucemia, com curas por vezes verdadeiramente espantosas, como também na Diabetes e

nas úlceras gástricas ou duodenais, em que é quase infalível, nas afecções uterinas, renais, prostáticas, intestinais, hepáticas e de bexiga, hemorroidal, feridas externas, enfermidades da boca e garganta, olhos, empregando-se da seguinte maneira:

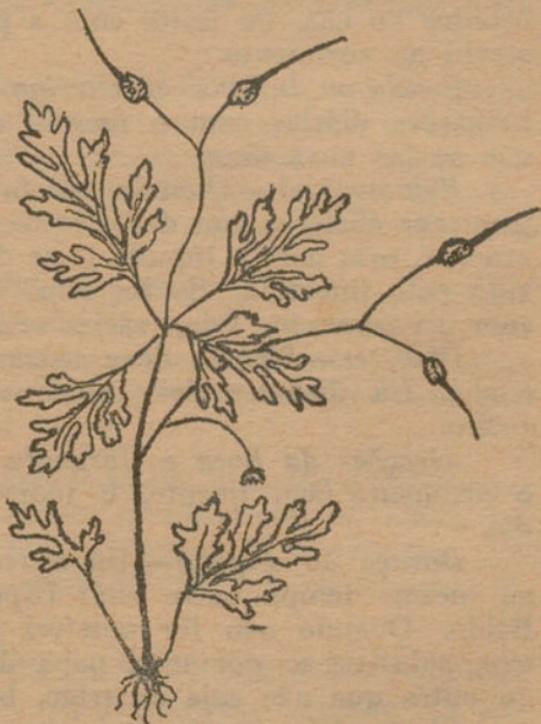
Gemada:—Corta-se uma porção de erva seca, muito miudinha, até encher uma colher das de sopa; deita-se numa chávena, escalda-se com uma colher de água a fer-

ver e esmaga-se com um cabo de madeira até ficar numa pasta macia. Junta-se uma gema de ovo crua, bate-se muito bem e toma-se em jejum com algum açúcar ou mel.

É apenas, preferível usar, na gemada, a planta em pó por ser mais fácil de preparar e engolir. Basta, neste caso juntar à gema

uma colher de pó, das de chá, bater e tomar lentamente, às colherinhas.

Chá — Com duas colheres e meia, das de sopa, de planta seca, cortada, um pouco mais de meio litro de água, fria, faz-se um cozimento, à noite, fervendo apenas uns dois minutos. Deixa-se a planta



Erva de São Roberto

no líquido, em vasilha de barro, esmalte ou vidro, e de manhã, coa-se por pano fino. Toma-se este chá durante o dia, às refeições ou fora delas, quente ou frio, adoçado ou não.

Feridas Externas — Lavam-se com este cozimento empregando um pouco de algodão, e não se se enxugam, deixam-se secar naturalmente. Também podem ser aplicados parches de pano ou algodão embebidos no chá, ou feitos com a própria planta que serviu ao cozimento.

Ferida ou Inflamação Uterina — Dão-se pequenas irrigações diárias com o mesmo cozimento, para o que se faz nova dose.

Hemorroidal — Quando só interno, dão-se uns pequenos clisteres, um decilitro de chá. Não são para evacuar, mas para o líquido ficar dentro, e ser absorvido pelo intestino. Se foi também externo, lava-se com o cozimento, frio, várias vezes ao dia.

Diabetes — Não se deve açucarar a gemada nem o chá. Na diabetes deve coadjuvar-se com o Cajuero.

Afecções da Boca e Garganta — Gargarejar com o cozimento bem quente, e tomar o chá durante o dia.

Doença do Fígado — Há conveniência em tomar ao mesmo tempo outro chá: Hipericão do Gerez e Boldo. Quando não for possível tomar a gema de ovo, substitui-se por uma papa de farinha maisena ou outra que não seja de trigo, branca.

Úlceras Gástricas ou Duodenais — É bom o doente deitar-se depois das refeições principais durante um quarto de hora ou mais tempo, se puder.

Dieta — Não comer alimentos salgados e irritantes: pôr inteiramente de parte: pimenta, vinagre, louro, cravinho, etc., não tomar vinho ou outras bebidas alcoólicas, nem chá, café ou cacau. Comer muitas saladas cruas, frutas frescas, hortaliças e legumes verdes. Não comer, na mesma refeição, arroz

e massa, ou batata e pão, mas só um destes alimentos. Não usar limão quando se come tomate ou frutas ácidas.

Não interromper o tratamento, pois esta planta é inofensiva e pode usar-se todo o tempo que de-sejar.

ERVA DE S. TIAGO (*Erva Tasneira*)—Emprega-se toda a planta. Aconselhada no tratamento da disenteria.

ERVA DOS CANTORES (*Erisimo*)—É excelente para aclarar a voz, e por isso os artistas se servem dela. Todas as pessoas que se encontram roucas, deverão tomá-la na dose de 30 gramas, em infusão: uma chávena deste remédio, 2 ou 4 vezes ao dia, mas quente.

As que não tenham apetite, farão bem em tomar uma chávena vinte minutos antes das refeições, da dita infusão; o amargo que contém esta água abre o apetite e purifica o sangue, recomendando-se por isso aos doentes do peito.

ESCABIOSA (*Escabiosa de Raiz Mordida*)—Emprega-se a raiz, as flores e, sobretudo, as folhas, em infusão (15 por 1000). É um bom depurativo, tónico, adstringente, aconselhado no tratamento da leucorreia.

ESCABIOSA DOS CAMPOS (*Saudades dos Campos*)—Na medicina empregam-se sòmente as extremidades floridas desta planta, em infusão ou decocção (15 por 1000). É depurativa, aconselhada nas enfermidades de pele, especialmente contra a sarna.

ESCOLOPENDRA (*Língua Cervina*)—Desta planta sòmente se empregam as folhas, que têm um sabor adocicado. Delas se fabrica uma infusão ou decocção (20 por 1000), sendo considerada um excelente peitoral, adstringente, e diurético, empregado

no tratamento do reumatismo, diarreia e hemorragia.

ESPARGO — Os seus gomos são diuréticos, sedativos, empregados em xarope na hipertrofia do coração, para acalmar as palpitações; a raiz é diurética, muito empregada nas obstruções das vísceras abdominais e na icterícia.

A raiz do espargo administra-se sob a forma de extracto ou decocção (60 por 1000); os gomos servem para preparar o *Xarope de Pontas de Espargo*; contém as vitaminas A, B1, B2 e C.

ESPINAFRE — É a planta hortícola que mais vitaminas e ferro possui, pois as suas folhas em infusão são diuréticas, digestivas, úteis nos gotosos, presos de ventre, e produz o aumento dos glóbulos vermelhos.

ESPINHEIRO DE CERVAL (*Escambroeiro*) — Desta planta apenas se utiliza o fruto, tomando 20 a 30 grammas como purgante.

É, no entanto, necessário ter muito cuidado, pois produz diarreia.

Também se emprega este fruto para produtos farmacêuticos e para misturar com a aguardente alemã (tintura de Jalapa composta).



Espinheiro Cerval

ESTEVA (*Esteva Ordinária, Laudano de Espanha*) — Actualmente é mais empregada na perfumaria do que na medicina. Como medicamento, é externamente resolutivo; internamente, é estomacal, fortificante e adstringente.

Obtém-se pela decocção em água, das extremidades floridas da esteva. A resina derrete-se na

água e sobrenada no líquido depois de fria. Externamente, emprega-se em emplastro ou tintura.

ESTRAGÃO — É estimulante, aperitivo, estomacal e antiescorbútico, e as partes da planta aproveitadas na medicina são apenas as folhas e as extremidades floridas.

ESTRELAS DO EGIPTO — Planta cultivada nos jardins, é empregada em chá, 4 gramas de flores para cada chávena de água três vezes por dia; está indicado como antidiabético.

EUCALIPTO — Extrai-se das folhas desta árvore a essência chamada eucaliptol, que tem propriedades febrífugas e antisépticas. O eucalipto combate a angina do peito, os catarros, a asma, a tosse da tuberculose, e a diabetes.

Contra estas enfermidades, prepare-se uma infusão de 20 gramas de folhas num litro de água, e beba-se uma chávena entre as três refeições.

Contra as lombrigas e as febres, prepara-se uma infusão de (40 por 1000), beba-se uma chávena em jejum, e duas durante o dia.

Os cigarros feitos com folhas picadas de eucalipto e queimadas, dão excelentes resultados para as vias respiratórias.

Os gargarejos da infusão e as inalações curam as úlceras da boca e inflamação da garganta e dos brônquios. É um remédio radical se se fizer três vezes ao dia, 4 ou 6 seguidos; há casos em que, apenas dois dias, é bastante para a cura ser completa.

F

FAVA — Esta planta hortense, muito azotada é um grande diurético, e na gota, fígado e rins tem grandes vantagens por ser uma planta azotada. Faz-se em decocção de (50 por 1000).

FAVARIA (*Favaria Vulgar, Erva dos Calos e Favaria Maior*) — Está indicada para amolecer e tirar os calos, colocando sobre estes as folhas das plantas despidas da pele.

FENO GREGO (*Feno Flor, Alforva, Caroba e Ervilha*) — Emprega-se contra o artritismo, dores reumáticas, cancro e chagas.

Usa-se do seguinte modo: deite-se uma porção em dois litros de água fervente, retire-se do fogo, tape-se, deixe-se em infusão dois minutos, e toma-se, depois, o vapor, durante 5 a 10 minutos na parte enferma; por último, molhe-se um pano na infusão, quente e apliquem-se compressas da mesma sobre o local da enfermidade. Proceda-se deste modo durante cinco minutos, e repita-se o tratamento alguns dias até obter a cura completa.

FETO MACHO (*Dentebrura*) — A sua acção na medicina é contra a ténia ou solitária. Em pó, constitue o modo mais simples e económico que pode empregar-se: tome-se a dose de 15 a 20 gramas. Duas horas depois, tomem-se 50 gramas de óleo de rícino; estes pós poderão ser adquiridos em qualquer farmácia.

Põem-se em decocção 50 gramas desta planta por um litro de água, e beba-se pela manhã, em jejum.

Durante o dia deverá, apenas, beber-se leite, e à noite tome-se a purga que, anteriormente, indicamos. Deite-se um pouco de água quente numa bacia de cama, e no momento de evacuar, deverá o doente sentar-se sobre o calor da água, pois obrigará a ténia a sair.

FETO REAL — Esta planta utiliza-se contra as hérnias; para isso o doente deverá tomar, durante oito dias, 8 gramas de raiz de Feto Real triturada,

tomando duas vezes ao dia, uma colher das de café, da planta pulverizada e, ao mesmo tempo, fazendo aplicações de compressas ensopadas neste cozimento sobre a hérnia.

Contra o raquitismo, empregam-se em cozimento, preparado com (40 por 1000) 2 chávenas ao dia: uma em jejum e outra durante o dia.

FIGUEIRA — É vulgar, bastante conhecida entre nós. Como medicamento, empregam-se apenas os seus frutos — figos — depois de secos, dos quais se fabrica um excelente xarope peitoral e óptimo na prisão de ventre infantil. Esta fruta contém magnésio, ferro e vitamina B, e está contra indicada na diabetes.

FIGUEIRA DA ÍNDIA (*Figs de Piteira*) — Esta planta é empregada na tosse convulsa; golpeia-se a folha e deita-se nesses golpes açúcar escuro, e coloca-se a folha pendurada para o seu suco cair dentro de uma tijela, dando uma colher de chá de três em três horas às crianças.

FIGUEIRA DO INFERNO (*Estramónio, Maçã Espinhosa*) — É uma planta bastante tóxica e por esse motivo só se emprega as folhas secas sobre lume para inalações dos doentes de asma, assim igualmente se fazem cigarros, pois obtém grandes alívios.

É um narcótico tão enérgico como a Beladona.

FRAMBOESA — As folhas da framboesa são adstringentes, e empregam-se para gargarejos, contra as inflamações da garganta. As framboesas são nutritivas, calmantes e laxantes; além disso, pelo seu aroma, operam sobre o sistema nervoso.

FREIXO — O freixo tem múltiplas propriedades

terapêuticas; as suas folhas secas são empregadas contra o reumatismo. Faça-se uma decocção de (40 por 1000) por dia, uma chávena de três em três horas e, principalmente, pela manhã em jejum, e à noite, uma hora depois do jantar. Este tratamento deverá fazer-se durante 15 dias; depois descanse-se outros 15, e recomece-se o tratamento. Continue-se assim durante três meses e a cura será radical.

A casca do freixo tem propriedades febrífugas; empregue-se, para este fim, a casca em pó, em decocção de (50 por 1000). A raiz emprega-se com êxito para o tratamento da hidropisia, da seguinte forma:

Colham-se três grandes punhados de raízes de freixo, raspem-se e cortem-se em pequenos pedaços; deitem-se dentro de uma vasilha de barro novo onde caibam três litros, deixando ferver até reduzir a metade.

O doente deverá tomar todas as manhãs, em jejum, uma chávena deste cozimento tépido.

Primeiramente, produzirá o efeito de purgante, depois uma diurese abundante e, por último, a cura completa.

Os reumáticos deverão tomar esta tisana todos os anos, na Primavera e no Outono.

FRUTOS— Os frutos contêm mais ou menos ácidos, sais de cal e sais de potassa, sendo, por isso, conveniente não abusar deles. Durante os grandes calores, os frutos crus podem produzir diarreias e outras perturbações intestinais, pelo que convém cozer os que a isso se prestam.

De todos os frutos os mais recomendados são as uvas, como reconstituintes e laxativas, e as maçãs, como alimentícias, digestivas e refrigerantes.

A cura pelas uvas, é preconizada na prisão de ventre e na dispépsia gastro-intestinal.

FUMÁRIA — A fumária entra na composição do xarope de chicória.

Esta planta é de um sabor muito amargo. É considerada como tónica, dissolvente e depurativa.

Empregue-se na icterícia, nas obstruções intestinais, nas escrófulas e no herpes.

Deverá empregar-se como depurativo.

Para isso, deite-se em infusão (60 por 1000), da qual se tomará, em jejum, uma chávena durante 15 dias. Os herpes e outras erupções, como as crostas das crianças, chagas, etc., poderão lavar-se com uma infusão de fumária misturada com leite, três vezes ao dia.

FUNCHO (*Funcho Ordinário*) — Pode ser substituído na medicina pelo *Funcho Doce* ou *Funcho de Veneza*. Para remédio, aproveitam-se somente a raiz e as sementes. A raiz é diurética, e as sementes são estomacais. Da raiz fabrica-se uma decocção (5 por 1000); dos frutos, uma infusão (10 por 1000); pó (das sementes), 1 a 5 gramas; óleo essencial, 5 a 10 gotas.

G

GENCIANA (*Genciana Maior, Genciana Amarela ou das Boticas, e Argençana*) — Antes de se conhecer a quina, recorria-se à genciana para combater a febre. A raiz seca tem propriedades tónicas e fortificantes, deixando na boca um gosto persistente e amargo. O estômago é estimulado ao extremo do suco gástrico ser aumentado em proporções notáveis. Este órgão digere mais depressa, a necessidade de alimentos chega a ser imperiosa e a preguiça do aparelho digestivo diminui com uma rapidez surpreendente. Cura a bÍlis.

O vinho de genciana obtém-se, fazendo mace-

rar, durante 24 horas, 20 grammas de raiz de genciana dentro de 100 grammas de álcool a 60°; adicione-se depois 1 litro de vinho tinto, deixe-se macerar durante seis dias e coe-se, tomando 2 cálices por dia.

A genciana está indicada para a obesidade; 10 grammas de raiz de genciana, num litro de vinho branco, macerar durante 7 dias; filtrar e beber um cálice um quarto de hora antes ou depois das refeições.



Genciana

GIESTA (*Giesteira Comum*)

— Para medicamentos, apenas se lhe aproveita as extremidades e as flores. As sementes são diuréticas, aconselhadas contra a albumina; a infusão das flores em leite, emprega-se nas doenças da pele. Todas as partes citadas desta planta são diuréticas em pequena dose. A decocção das extremidades (30 a 60 por 1000), segundo o efeito desejado; maceração das sementes em vinho (15 a 30 por 1000); infusão das flores (25 a 30 por 1000).

A *Giesteira das Sebes* tem quase as mesmas propriedades, mas não deve substituir a *Giesteira Comum* sem indicação médica.

GOIVOS (*Goivos Amarelos*) — Como medicamento, emprega-se como emenagogo e antiespasmódico.

GOLFÃO BRANCO (*Nerúfar*) — Da sua raiz das folhas e flores, fabrica-se um xarope que é considerado um excelente calmante, em infusão de (20 por 1000).

GRAMA PORTUGUESA — A tisana de grama é refrigerante, diurética e acalma a sede.

Os cães e os gatos comem instintivamente as folhas tenras da grama para se purgarem.

Para fabricar um preparado diurético, bastam 15 gramas da raiz de grama misturadas com um pouco de cevada triturada, em cozimento, cinco minutos.

Emprega-se, finalmente, a grama contra as febres inflamatórias intermitentes, cálculos biliares, cólicas, catarros de peito e intestinais, nefrite e em todas as enfermidades das vias urinárias.

Bebam-se quatro chávenas ao dia, durante dez dias seguidos. A grama debela as tonturas e as dores de cabeça, ocasionadas por congestão.

GROSELHAS (*Groselheira de Cachos e Groselheira Vermelha* ou *Rubra*) — Os seus frutos são refrigerantes. Os gotosos, biliosos, e os que sofrem da prisão de ventre, dão-se bem com as groselhas.

As groselhas são refrigerantes e digestivas; sempre que não se abuse delas, abrem o apetite e são ligeiramente diuréticas. Em maceração, as folhas e as extremidades em água fresca, é uma bebida refrigerante durante os calores do Verão; adicione-se-lhe um pouco de açúcar, vinho ou aguardente; contém vitamina B.

H

HERA TERRESTRE — Esta planta é empregada no tratamento dos catarros e tosses agudas. Facilita a expectoração da bronquite, e diminue a secreção dos grandes espirros. Deitem-se (20 por 1000) e beba-se 2 a 4 chávenas ao dia, deste líquido, açucarado e quente.

As folhas de hera terrestre cozidas e aplicadas quentes como cataplasmas, são úteis para a secreção do leite. Para toda a espécie de doenças das

vias urinárias, recomendamos a infusão de hera terrestre (20 por 1000); tomar um litro por dia).

HIPERICÃO (*Erva de S. João, Miljurada, e Hiperião Ordinário*) — Empregam-se as extremidades como vulnerárias e adstringentes.

Esta planta misturada com hera terrestre é excelente no tratamento das enfermidades das vias respiratórias e vias urinárias.

Também serve para fazer voltar a menstruação. Para isso, bastam (30 por 1000) durante dois minutos, e tomar meio litro por dia, quente.

Para cicatrizar as feridas e lavar as chagas, três vezes ao dia. Para este fim empreguem-se também as flores maceradas, cinco dias, dentro de álcool de 20 graus, e lavem-se depois as chagas com este líquido duas vezes ao dia.

O *Hiperião Celheado* e o *Hiperião Quadrangular*, têm as mesmas propriedades terapêuticas.

HIPERICÃO DO GEREZ — É uma planta criada nas serras do Gerez e por tal está indicada nas doenças do fígado, estômago, etc., prepara-se uma infusão 5 gramas de folhas na dose diária de uma chávena por dia de manhã em jejum e após as refeições.

HISSOPO — Em infusão (10 por 1000) é um bom expectorante, peitoral e estimulante.

Empregam-se apenas as sumidades floridas.

HORTELÃ (*Hortelã Vulgar, Hortelã Verde*) — As suas folhas são muito empregadas em culinária. Para medicamento, empregam-se apenas as folhas e as extremidades. É um excelente vermífugo e um ótimo excitante.

A *Hortelã Aquática* e a *Hortelã Crespa* têm as mesmas propriedades terapêuticas.

HORTELÃ PIMENTA — É estimulante e antiespasmódico.

As senhoras que se encontrem grávidas, sofrem, geralmente, de acidentes nervosos, insónias e falta de apetite, devem tomar a infusão de hortelã (10 por 1000).

Uma chávena de hortelã depois das refeições, facilita a digestão.

A hortelã também é útil contra as diarreias crónicas, as dores do estômago, para a expulsão dos gases intestinais, e facilita a menstruação.

Por último, recomendamos a todos os cansados e debilitados e, em particular, aos indivíduos já idosos, tomar, de quando em quando, uma chávena de hortelã-pimenta, para despertar o organismo e as forças.



Hortelã Pimenta

|

IMPERATÓRIA — Para medicamento empregar sòmente a raiz. Sendo a infusão (30 por 1000); em pó, um a dois gramas. É um bom tónico e estimulante.

INULA (*Enula Campana*) — A raiz é a única parte que se aproveita para medicamento. Infusão de raiz (20 por 1000); vinho (30 por 1000). Também pode empregar-se em pó ou tintura.

É tónico, estimulante; recomendado nas dispépsias, asma, catarros pulmonares e da bexiga e leucorreia.

INULA DAS DISENTERIAS (*Erva S. Roque*) — Emprega-se toda a planta. Em decocção: (80 por 1000).

A sua propriedade terapêutica é antidesentérica.

J

JARRO — Na sua composição química, além de outros princípios, há o ácido cianídrico nas sementes e, especialmente, nos germens. Multiplica-se pelos bolbilhos. É purgativo, diurético e expectorante, e empregam-se somente as folhas e a raiz. Externamente, emprega-se a raiz e as folhas, em cataplasmas, como vesificante, rubefaciente e resolutivo. Da sua raiz extrai-se um finíssimo amido.

Como purgativo, emprega-se o pó da raiz, 4 a 10 gramas, e como expectorante, 1 a 2 gramas.

JUJUBEIRA (*Açujeifeira Maceira d'Anafega*) — Empregam-se somente, como medicamento, as *jujubas* (drupas). É peitoral e emoliente. Em decocção (50 por 1000).

JUNCO — Aplica-se a raiz para as inflamações da garganta e as enfermidades da laringe. Os artistas de canto utilizam-no frequentes vezes, a fim de conservarem a voz.

Coloquem-se a ferver (15 por 1000), durante 4 minutos, coe-se e, enquanto estiver quente, garga-reje-se.

JUNQUILHO — Pequena planta formada por duas folhas, entre as quais flores brancas de cheiro muito suave. As flores e as plantas contêm um princípio purgativo; a couvalarina, e um outro, que exerce influência no coração, a couvalamarina.

O Junquillo é empregado com ótimos resul-

tados nas doenças cardíacas, influência valvular e palpitações nervosas; não usar sem autorização médica.

As flores e a raiz, reduzidas a pó, fazem espirrar.

A dose é de 10 gramas, em extracto, pílulas ou xarope.

L

LABAÇA (*Paciência dos Jardins*) — Emprega-se na dose de (26 por 1000), contra as enfermidades da pele e do fígado. É necessário beber desta água uma chávena meia hora antes das refeições, durante 15 dias, descansar 8 dias, e repetir o tratamento.



Labaca

LARANJEIRA — Há duas variedades recomendadas na medicina: a *Laranjeira Azeda* (Laranjeira amarga) e a *Laranjeira Doce*, sendo

as suas propriedades terapêuticas iguais. A laranja acalma a sede. Uma infusão de folhas de laranjeira (2 por 150) tomada antes de deitar, é um remédio excelente para acalmar os nervos e facilitar um sono tranquilo; contém muito zinco.

As folhas da laranjeira são também empregadas contra as enfermidades do estômago, nervosas, convulsivas, histeria, palpitação do coração, mau hálito e epilepsia, etc.

Tome-se no momento oportuno, uma infusão de duas gramas por chávena de água quente e açucarada.

Alguns pedacitos de casca de laranja fazem desaparecer o mau gosto da boca; as crianças devem tomar o sumo.

LENTILHA — Como medicamento empregam-se apenas as sementes, entrando na composição fortificante de um caldo de farinha, em que entram ervilhas, milho, feijão, e um pouco de sal comum; este cereal contém ferro.

LEPIDO (*Erva Pimenteira, Erva Serra, Lepídio Vulgar*) — Têm as mesmas propriedades terapêuticas do agrião, e pode empregar-se como sucedâneo deste e da cocleária.

Empregam-se apenas as folhas. É peitoral, aconselhado para a anemia.

LIMOEIRO — O sumo dos seus frutos é muito refrigerante, extraindo-se deles o ácido cítrico. A sua casca é bastante aromática e tem vitamina B.

A limonada prepara-se de dois modos: 1.^o — corta-se o limão em dois pedaços, e exprime-se com a mão o sumo, que se mistura com água; deite-se, depois, a quantidade suficiente de açúcar. 2.^o — corta-se o limão em pedaços delgados, que se deita dentro de um bule cheio de água a ferver. A infusão poderá beber-se depois de fria, deitando-lhe a quantidade de açúcar que se desejar.

Nas viagens pelo mar, muitas pessoas se preservam do enjoo, comendo limão cujo cheiro é o único que podem suportar sem relutância.

O sumo do limão misturado em uma pequena chávena de café, acalma a enxaqueca, e diluindo em água fervida, cicatriza as feridas.

A hidropisia tem-se curado várias vezes, comendo de um a quinze limões por dia.

Na Índia, o limão emprega-se principalmente

contra as dores nevrálgicas e reumáticas, friccio-
nando a parte dorida.

As doenças da boca e da garganta, e mau há-
lito, curam-se com o sumo do limão, que se utiliza
puro em aplicações ou gargarejos.

A limonada quente ao deitar, é boa para as
constipações e em jejum em água quente é grande
remédio para quem sofre do fígado.

LINGUA DE VIBORA — Na falta de borragem,
poderá tomar-se as flores em infusão de (30 por
1000) de manhã e à noite uma chávena.

Poderá tomar-se também com leite, sempre
quente e açucarado.

LINHO (*Linho Galego Silvestre, Linho Purgante*
e *Linho Mourisco*) — As suas sementes empregam-se
como emolientes: a sua farinha, em cataplasmas, como
resolutivas, extraindo-se deles o óleo de linhaça; as
fibras dos seus delgados troncos constituem o
linho.

Pela manhã, poder-se-á tomar uma colher de
grãos de linho com uma pequena porção de água,
durante 20 dias; é um excelente remédio.

Para fazer uma boa cataplasma de farinha de
linho, tome-se 60 gramas de farinha de linho re-
cente e 250 gramas de água. Dilua-se a farinha
numa caçarola, agite-se sobre o fogo até estar
cozida e obter-se uma pasta bastante espessa.

O linho é considerado um bom emoliente, que
se emprega com frequência nas inflamações, para fa-
cilitar a secreção da urina, e diminuir o estado de
irritação nas afecções inflamatórias dos pulmões e
outros órgãos.

Como laxativo, toma-se uma colher de sopa em
cima do jantar.

LÍRIO AMARELO (*Lírio Bastardo*) — Empre-

gam-se apenas desta planta as hastes horizontais subterrâneas (rizomas). É adstringente, e, antigamente, foi muito usado contra a hidropisia e a diarreia.

LÍRIO FLORENTINO (*Florência*)—Apenas se empregam as hastes subterrâneas horizontais (rizomas). Foi antigamente muito aconselhado na cura do reumatismo e catarros pulmonares crônicos. É purgativo, vomitivo e expectorante.

Dosagem: Em pó, 5 a 10 decigramas. Os pós dos lírios entram na composição de várias fórmulas de pós dentífricos.

LOBELIA — Emprega-se a raiz, em tisana, contra erupções da pele e doenças sifilíticas. Faz-se uma decoção de (15 por 1000), deixando-se ferver até ficar o líquido reduzido a 400 gramas, aproximadamente. Toma-se durante o dia.

LOUREIRO (*Louro*)—Emprega-se apenas as folhas e as bagas. As primeiras são digestivas, expectorantes, diuréticas e sudoríficas, muito empregadas na arte culinária. As bagas são menos activas, e eram antigamente usadas como tónicas.

LUCIA-LIMA (*Doce Lima, Limonete*)—É um arbusto muito frequente nos jardins, cujas folhas têm um belo aroma e são empregadas em chá, para cólicas no estômago; é antiespasmódico.

LÚPULO—Esta erva entra na composição da cerveja, genciana e ácido carbónico. É tónica e aperitiva. O lúpulo, pelo elemento amargo que contém, excita o apetite e favorece as digestões.

Emprega-se o líquido do lúpulo, quando houver vontade de comer e quando os órgãos digestivos estejam debilitados; também poderá empregar-se

contra as escrúfulas, herpes, glândulas inflamadas, gota e afecções do fígado, pois é um depurativo excelente.

Estas enfermidades tratam-se por meio de uma infusão de (30 por 1000) de flores de lúpulo, tomando 4 chávenas ao dia, uma antes de cada refeição, principalmente em jejum, 20 dias seguidos.

M

MACELA — (*Veja Camomila*).

MACIEIRA — A casca da macieira é adstringente, e pode, em certos casos, substituir a quina. Para o estômago, não há nada melhor do que comer, cada noite, ao deitar, uma maçã cozida. Depois das refeições, uma maçã crua facilita a digestão e suprime os ardores.

Com a maçã, faz-se uma tisana muito útil no tratamento das vias urinárias e da prisão de ventre: (60 por 1000). Tome-se um litro por dia.

A maçã é excelente contra o reumatismo, insónia, e doenças do fígado.

O xarope de *maçã reineta* está indicado contra a prisão de ventre infantil, três colheres de chá por dia.

MADRESSILVA CAPINA — Empregam-se sòmente as flores, em infusão (40 por 1000), contra a bronquite. As bagas desta planta são diuréticas.

MALMEQUERES (*Maravilhas dos Jardins*) — Para uso interno: infusão das flores (20 por 1000); infusão de folhas (40 por 1000); para uso externo: folhas recentes, em cataplasma, no engorgitamento e verrugas.

Esta planta é considerada estimulante e anties-

pasmódica. As folhas colocadas sobre brasas e, applicando-as sobre os calos e as verrugas, conseguem destruí-los.

O *Malmequer dos Campos*, também conhecido por *Erva Vaqueira*, tem as mesmas propriedades terapêuticas.

MALTE — É a cevada em germinação. Emprega-se nas dispepsias, na dose de 1 grama, às refeições.

Contém um princípio activo, o «maltina» ou «diartase», que é também muito eficaz contra as dispepsias, usado na dose de 20 centigramas a cada refeição.

A cerveja de malte é composta de: Farinha de malte 250 gramas; água a 50 graus 1000. Conserva-se em lume brando durante 15 minutos, espreme-se depois e dilui-se o resíduo em 200 gramas de água morna.

A farinha e o chá de malte são muito usados no Brasil. O chá de malte substitue o chá vulgar.

Toma-se depois das refeições, uma a duas colheres das de sopa.

O fórmula do pó digestivo, para tomar às refeições, é o seguinte: Malte em pó, 1 grama; Pepsina, 50 centigramas; Açúcar, 20 centigramas.

MALVA (*Malva Silvestre, Malva Selvagem, Malva Maior*) — Há uma outra variedade de Malva: a de folhas redondas, também conhecida por *Malva Pequena*.

Tanto desta como da variedade de que nos estamos ocupando, apenas se utilizam, para medicamento, as flores, as folhas e as raízes.

As propriedades terapêuticas de qualquer destas duas espécies são: emoliente, empregando-se contra todas as inflamações.

Internamente, infusão das flores (5 por 1000);

para uso externo: decocção da raiz ou das flores (30 por 1000) para lavagens, fomentações, gargarejos e colírios.

As flores da malva são sudoríficas e cordiais. É um óptimo calmante, quando se sofre de uma inflamação aguda, seja de pele, seja dos olhos, intestinos, estômago, hemorroidal e chagas. Para feridas ou erupções da pele, tomem-se banhos quentes de malva, de 15 minutos.

MANGERIÇÃO (*Mangericão Grande*)—É uma planta bastante vulgar no nosso país. Há também a variedade: *Mangericão Pequeno* ou de *Folhas Miúdas*. Tanto do *grande* como do *pequeno*, emprega-se toda a planta, que é um excelente estimulante e antiespasmódico.

Pode servir para banhos aromáticos e as suas folhas, depois de secas e reduzidas a pó, podem empregar-se como condimento.



Mangericão

MANGERONA — É um tónico, excitante e antiespasmódico, hoje desusado. Querendo empregá-la, aproveitam-se apenas as folhas e extremidades floridas, infusão de (20 por 1000).

MARAVILHAS (*Boninas, Boas noites*) — A sua raiz, em pó (2 a 4 gramas), ou em extracto (30 a 60 centigramas), constitue um purgante brando.

MARMELEIRO — O fruto do marmeleiro causa

prisão de ventre; por isso o seu emprego é aconselhado contra a diarreia.

Pode-se obter um vinho muito útil às pessoas fracas ou convalescentes e aos velhos, deixando macerar dentro do vinho esta fruta cortada em pedaços, e beber três chávenas ao dia.

Com as folhas do marmeleiro faz-se uma decocção, útil em irrigações contra o fluxo branco, à razão de (30 por 1000) em água quente.

MARROIO BRANCO — Usa-se contra a tosse, clorose e histerismo. A sua acção é tónica; aumenta a acção do estômago, excita a secreção das urinas, activa a transpiração, facilita a expectoração, provoca a menstruação e determina a resolução dos tumores frios. É também recomendável para as chagas e úlceras, lavando-as de manhã e à noite com uma infusão (30 por 1000).

Tratando-se de enfermidades do peito, ou do estômago, deverá ser tépida.

Deverá tomar-se quatro vezes ao dia, uma chávena.

Para emagrecer, beber igual quantidade cada dia, sendo possível muito quente e nunca fria.

MARROIO NEGRO — É estimulante, antiespasmódico e vermífugo. Empregam-se apenas as folhas e extremidades floridas, em infusão (30 a 60 por 1000).

MASTRUÇO (*Mastruço Ordinário*) — Como medicamento, empregam-se somente as folhas recentes. O mastruço é antiescorbútico, expectorante e antiasmático.

MATRICÁRIA — As suas flores são antiespasmódicas. Esta planta tem conseguido celebrar-se pela acção que exerce sobre o útero, facilitando a mens-

truação, e tirando as dores vivas que as senhoras experimentam amiudadas vezes durante este período.

Para este fim, faça-se uma decocção com um punhado desta planta por litro e meio de água, reduzida a duas terças partes para o cozimento, e tome-se quatro manhãs consecutivas, até ao período menstrual a dose de 100 gramas todas as manhãs.

MEIMENDRO NEGRO — Planta muito venenosa, que acalma as cólicas fortes ou as dores dos seios engorgitados. Pique-se a folha do meimendro negro e aplique-se em cataplasmas sobre a parte dorida.

Os asmáticos sentirão alívios, fumando as folhas secas.

Não deverá aplicar-se, para uso interno, sem consultar o médico; para uso externo, poderá usar-se também contra o cancro, asma, hemorragias dos brônquios e vômitos de sangue.

Queime-se certa quantidade desta erva sobre as brasas de um fogareiro e absorva-se o fumo, durante 5 minutos, para combater os vômitos de sangue; para o cancro, o meimendro fresco é uma das plantas mais aconselhadas se houver um pouco de cuidado na sua preparação.

Coloque-se entre dois panos as folhas do meimendro e aplique-se sobre o cancro, durante 5 a 10 dias, descanse-se um dia e repita-se o tratamento. Se o cancro não estiver ainda muito enraizado, poderá contar-se com a cura.



Meimendro negro

O *Meimendro Branco* tem as mesmas propriedades terapêuticas, não devendo, no entanto, substituir o *Negro* sem indicação especial.

MELANCIA — Na medicina empregam-se apenas as sementes, ou sejam as pevides, que são emulsivas e adoçantes, como as do *Melão*.

Esta planta é rica em vitaminas A, B1, B2 e C.

MELÃO — Deste fruto empregam-se também sòmente as sementes (pevides) e as suas propriedades terapêuticas são: calmantes, adoçantes, refrigerantes, laxativas, usadas em emulsão contra as febres e no tratamento dos órgãos urinários.

O melão é rico em vitaminas A, B1, B2 e C, e em iodo.

MELIOTO (*Trevo de Cheiro, Coroa de Rei*) — É um calmante resolutivo; emprega-se com este fim nas inflamações dos gânglios, e forma parte na composição das lavagens destinadas a combater a inflamação dos olhos. Para isso, bastará uma infusão da dita planta (30 por 1000) aplicada em lavagens três vezes ao dia, sempre com a tisana quente.

Façam-se gargarejos para as inflamações da garganta.

MERCURIAL (*Ortiga Morta*) — A infusão emprega-se como lavagem emoliente na dose de (40 por 1000), é purgativa e diurética.

MILFOLHADA (*Milefólio, Mil em Rama*) — Desta planta colhem-se, durante a floração, sòmente as folhas e as extremidades, com as quais se fabrica uma infusão (50 por 1000). É um bom tónico e um adstringente fraco.

MILHO — Empregam-se apenas, como medica-

mento, os estiletos secos, ou sejam as barbas de milho, cujo uso é recomendado nas doenças da bexiga, catarro, cistite, nefrite, retenção e incontinência das urinas.

MORANGUEIRO — A raiz e as folhas do morangueiro provoca as urinas e depura o sangue, pois contém ferro. Prepara-se um decoto (25 por 1000) e tomam-se algumas chávenas durante o dia para combater as inflamações da bexiga, areias, gota, afecções da pele, mau hálito e ácido úrico.

As folhas, na mesma dose, mas preparadas em infusão, usam-se nas diarreias (para tomar), nas anginas (para gargarejar) e em irrigações nos fluxos uterinos.

MORRIÃO (*Becabunga*) — As suas propriedades terapêuticas são: antiescorbútica, depurativa e diurética.

MOSTARDA — As cataplasmas de mostarda fazem-se com três partes de farinha de linho e uma parte de mostarda. Dilua-se primeiramente a farinha de linho em água e não se aplique a mostarda até o momento de empregar a cataplasma, a qual deverá conservar-se durante 20 minutos.

Para uso externo: banhos aos pés, lavagens muito empregadas contra a gota, reumatismo, pontadas; é revulsiva e estimulante sendo um grande purificador do sangue.

MURTA — Os seus frutos são adstringentes; empregam-se a raiz e os frutos. As suas bagas queimadas dão uma infusão que excita eficazmente as vias urinárias.

Faça-se a infusão numa dose de (4 por 1000).

Poderá também fazer-se uma maceração, deixando (100 por 1000) desta planta em vinho.

MUSGO — Como peitoral, é muito útil contra a bronquite, catarro, tosse pertinaz e diarreia crónica.

A tisana compõe-se, fazendo ferver uma pequena porção de musgo dentro de um litro de água; deite-se esta primeira decocção, que encerre quase todos os elementos amargos, e lava-o com a água fria; coloque-se outra vez ao lume, com nova quantidade de água, fazendo ferver durante meia hora. Tempe-re-se a tisana com açúcar, bebendo-a quente, em chávenas, durante o dia.

O musgo fervido dentro do leite tem prestado grandes serviços no tratamento das crianças debilitadas pela tosse convulsa.

N

NABO — As raízes desta planta tão vulgar, postas em decocção misturada com um pouco de xarope de açúcar, servem para combater o catarro, tosse convulsa ou persistente, e a bronquite.

Com a polpa do nabo cozida fazem-se cataplasmas para curar as frieiras.

Outro modo mais simples para curar a tosse convulsa, consiste em colher um nabo um pouco grande, fazer-lhe um buraco e deitar-lhe açúcar dentro, conservando-o assim 15 minutos; decorrido este tempo, encontrar-se-á nessa cavidade um xarope produzido pela água que haja destilado do nabo. Dê-se às crianças atacadas de tosse convulsa, 4 colheres por dia e dentro de poucos dias a tosse desaparecerá. Também tem qualidades diuréticas.

NIGELA (*Nigela Ordinária*, *Nigela Aromática*, *Caminhos Negros*) — Desta planta empregam-se somente as sementes, que são excitantes e diuréticas.

A *Nigela* dos Campos, também chamada *Alpivre*

dos Campos tem as mesmas propriedades da *Nigela Ordinária*.

NOGUEIRA — A sua casca é febrífuga, e as suas folhas são úteis contra as enfermidades escrofulosas e as cáries dos ossos.

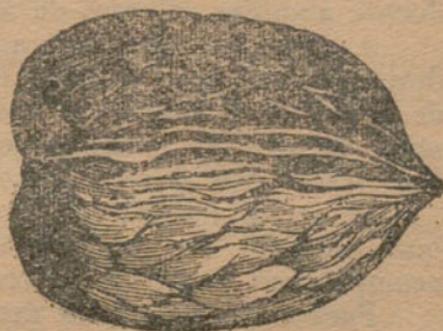
Para os que sofram de frieiras, recomendamos um cozimento morno de folhas de noqueira, devendo lavar-se três vezes ao dia a parte atacada. Também se poderá dar um banho com esta infusão às frieiras, durante dez minutos.

A infusão de folhas frescas de noqueira, composta de 25 gramas por um litro de água, dá excelentes resultados no tratamento das escrófulas. Tomem-se três chávenas ao dia, sempre entre as refeições durante um mês.

As crianças atacadas de chagas escrofulosas, aplique-se-lhe cada noite cataplasma de folhas cozidas, sobre as úlceras, e dê-se-lhes a beber três chávenas ao dia da infusão.

As senhoras para curar as flores brancas ou defluxos, deverão dar, de manhã e à noite, uma irrigação vaginal com folhas de noqueira secas: (50 por 2000). Com a infusão de noqueira poderá curar-se a inflamação dos olhos. Lavam-se três vezes ao dia, sempre com a infusão quente.

As nozes contêm magnésio, ferro e cálcio, e são indicadas aos diabéticos.



Noz



OLIVEIRA — Uma infusão de folhas de oliveira é aconselhada para curar as febres intermitentes.

Todos os atacados de cólicas hepáticas e de prisão de ventre, encontrarão alívios, tomando de manhã uma colher de azeite sem acidez.

A infusão obtém-se com (50 por 1000), fervendo durante 24 horas, devendo beber-se duas chávenas por dia. Abre o apetite e é tónico, e também excelente para lavar as chagas e cicatrizes, empregada em quente.

Para as queimaduras, duas colheres de azeite de oliveira, misturado com uma clara de ovo bem batido, produz um efeito excelente; aplique-se com um lenço sobre a queimadura durante 15 minutos.

Em caso de envenenamento, faça-se tomar ao doente algumas colheres de azeite.

As pessoas que têm a tensão arterial elevada devem tomar uma infusão de 25 folhas em 1 litro de água, ou 4 folhas por chávena, durante oito dias, uma chávena ao jantar e ao almoço, açucarada. Ao fim destes dias devem ir ao médico.

O azeite também se emprega contra as cólicas que sucedem aos partos laboriosos, ou dores que acompanham a prisão de ventre.

Para a anemia, uma maceração de seis dias, de 50 gramas de folhas num litro de vinho; filtre-se e adoce-se. Tomando uma chávena e depois das comidas. Siga-se este tratamento durante uma temporada.

OREGÃO — Empregam-se somente as extremidades floridas. Usa-se em culinária, como condimento. É estimulante.

Emprega-se em banhos; possui as mesmas propriedades que as outras labiadas aromáticas. Re-

comendada contra a atonia do estômago, a clorose, afecções, catarrais, e também como antiespasmódico.

P

PAPARAZ (*Erva Piolheira, Estafisagria*) — Esta planta é hoje absolutamente desusada para uso interno; para uso externo, emprega-se em pó, infusão ou decoção, por a delfinina que contém, mesmo em pequena dose, poder produzir consequências funestas. É conhecida por *Erva Piolheira*, pela propriedade que tem de matar os parasitas da cabeça.

PAPOULA (*Papoula Vermelha, Papoula das Searas*) — Empregam-se somente as pétalas, em infusão (5 por 1000), as quais devem secar-se entre papéis. É emoliente e anodino. As cápsulas são mais enérgicas, e em alguns casos podem ser empregadas como sucedâneos da Dormideira.

PEPINO — Na medicina emprega-se somente a casca e as sementes, a que, vulgarmente, chamamos pevides.

A sua polpa é emoliente: a infusão da casca tem sido recomendada contra a cólica.

As cascas são aconselhadas na extinção das baratas.

PERPÉTUAS ROXAS (*Saudades Perpétuas*) — Empregam-se apenas as flores, em infusão (10 por 1000) e em xarope.

É expectorante e contra a tosse em infusão é de aconselhar em gargarejar para a rouquidão.

PESSEGUEIRO — Os seus frutos são refrigerantes. As flores e as folhas são purgativas, vermífugas e diuréticas. A infusão prepara-se, deitando (50 por 1000). Tome-se em jejum e ao deitar.

Os camponesas dão-nas às erianças como pur-

gante e vermífugo, preparado do seguinte modo: deitando em caldo de carneiro, em ligeira infusão, um punhado de flores de pessegueiro.

As folhas do pessegueiro desfrutam de um grande poder vermífugo, mesmo empregadas em cataplasmas sobre o ventre. Também em cataplasmas poderão ser empregadas com igual êxito contra os herpes inflamados e dolorosas, as úlceras çancerosas e as dores locais.

Recomendamos grande prudência no emprego das folhas e flores de pessegueiro (e dos frutos também, porque, devido à grande quantidade de ácido cianídrico que contêm, se têm visto crianças morrer de convulsões e vômitos por haverem tomado uma decocção demasiado forte de flores preparadas por suas mães, sem atenderem à seguinte fórmula: (20 por 1000) de folhas ou flores ou em substituição, num litro de leite, o que dará o mesmo resultado.

PINHEIRO — A seiva do pinheiro que se obtém extraindo-a por meio de golpes nos troncos, acalma a tosse e facilita a expectoração.

Uma decocção feita de folhas lineais de pinho (30 por 1000), três chávenas ao dia, antes das refeições, constitue um agente forte contra o reumatismo, gota, artritismo e dor nos rins.

Recomendam-se os pinhões:

1.º — Como diuréticos, balsâmicos e estimulantes; a infusão (15 por 1000) é excelente, tomada às chávenas, para a bronquite, asma, tuberculose, afecções da bexiga e blenorragia, frio ou quente e açucarado.

2.º — Contra flores brancas, infusão de 60 gramas de pinhões para um litro de água fervente, durante 3 minutos; para laxantes diários, dá um resultado excelente.

Os diabéticos podem comer pinhões.

PIRETRO (*Salivária*) — Emprega-se somente a raiz, de sabor acre, produzindo a salivação. É odontálgico, e aplica-se em tintura (1 por 10), ou em alcoolato.

Esta planta nada tem com o *Piretro* para extinguir os parasitas das árvores de fruto.

POEJO — Emprega-se somente a planta florida, em infusão (15 por 1000). É estimulante, excelente aperitivo, muito útil, especialmente nas afecções hísticas. As suas propriedades são idênticas às da *Hortelã Pimenta*, e para fazer licor veja *Anis Estrelado*.

PRIMAVERA (*Erva de S. Pedro*) — Raiz avermelhada, folhas largas, flores amarelas, dispostas em ramos. A raiz, em decoto, emprega-se contra doenças das vias urinárias.

As flores têm propriedades calmantes e antiespasmódicas, e indicam-se, de infusão (20 a 30 por 1000) contra as inflamações intestinais, doenças nervosas e enxaquecas.

PULMONÁRIA — As manchas de um branco arroxeadado, que se vêem sobre as folhas desta planta e que há quem compare aos abcessos que danificam os pulmões, explicam o nome que ela é conhecida.

Efectivamente, as suas propriedades medicinais são benéficas contra o catarro pulmonar, e todas as enfermidades dos pulmões.

Estando a planta fresca, dê-se ao enfermo, em decocção (100 por 1000) muito quente algumas chávenas durante o dia.

R

RÁBANO SILVESTRE (*Cocleária da Bretanha, Rabão Rústico, Rábano Rústico*) — É tônico e adstringente. A sua raiz emprega-se em decocção, na dose de (50 por 1000).

Recomenda-se para curar o escorbuto, acelerar as digestões que se realizam difficilmente, e contra a hidropisia, a gota e o reumatismo.

As crianças linfáticas, ou escrofulosas, deverão dar-se-lhes o xarope do rábano iodado, por ser um tônico reconstituente dos mais apreciados.

O rábano cultivado tem as mesmas propriedades que o silvestre, servindo também para atacar catarros e bronquites, é um grande purificador do sangue.

RAINHA DOS PRADOS — As suas folhas em infusão empregam-se como tónicas e contra a hidropisia.

Todas as pessoas que urinem mal, deverão beber, todos os dias, um litro de água.

Todas as partes desta planta possuem a mesma propriedade diurética.

RICINO (*Mamona Carrapateiro*) — É um óleo empregado como purgante suave (nem dores, nem cólicas) mas desagradável para tomar. Dose 20 a 60 gramas, segundo as idades; aromatizar com limão ou essência de hortelã, ou misturar com cerveja preta. Em clisteres, 50 gramas para 250 gramas de infusão de sementes de linho. As sementes inteiras (4 a 5) são também purgativas.

ROMAZEIRA (*Romeira*) — A sua casca é recomendada no tratamento da solitária (ténia). Para este fim, deitem-se 60 gramas de casca fresca ou

raiz de Romãzeira dentro de 750 gramas de água em decoção até a reduzir a 500 gramas. Beba-se duas vezes ao dia, com uma hora de intervalo.

Esta decoção deverá ser tomada pela manhã, em jejum. Duas horas depois da última dose, tomem-se 50 gramas de óleo de rícino, e a solitária será forçada a sair.

Deverá, contudo, ter-se em atenção que, um dia antes de tomar este remédio, o doente deverá conservar-se em regime de rigorosa dieta.

ROSEIRA DE CEM FOLHAS — As pétalas das suas flores empregam-se em infusão, sendo suficiente dois dedais de pétalas por (1000).

Estas infusões recomendam-se para uso interno nos casos de inaptência, hemorragias do útero e fluxos brancos. A infusão de rosa é excelente contra as doenças dos olhos; poderá empregar-se também esta infusão como gargarejo contra todas as inflamações da boca.

A infusão de rosa do jardim é também laxante.

A rosa silvestre, ao contrário, faz passar a diarreia ou disenteria: para isso, deita-se um punhado de pétalas de rosa num quarto de litro de água, em infusão, 6 minutos, e tomam-se 3 ou 4 chávenas ao dia desta tisana.

ROSMANINHO — É estimulante, antiespasmódico e tônico, fabricando-se das suas flores uma infusão (15 por 1000). Esta infusão é também aconselhada contra a asma húmida e catarros crónicos.

RUIBARBO (*Ruibarbo Hortense*) — É considerado um remédio tônico e purgativo. Em pequenas doses, serve como adstringente nos casos de disenteria.

O ruibarbo tem propriedades para fazer diminuir a bÍlis, de onde provém a sua grande utilidade nas enfermidades do fígado.

Em pequenas doses de 25 centigramas de pó de

raiz de ruibarbo, opera como tónico, amargo e adstringente; estimula o apetite, protege o estômago e normaliza a função do ventre e de todo o organismo.

S

SABUGUEIRO — A sua casca e as folhas applicam-se exteriormente em cataplasmas, que produzem bom êxito contra as hemorroidas.

As suas flores, quando secas, são um excelente suadouro e recomendam-se contra as dores reumáticas, o resfriamento, a bronquite e o sarampo, e todas as doenças em que convenha activar um suor abundante; são, quando frescas, purgativas e diuréticas.

Para se empregarem como suadouro, deverá fazer-se uma dose de (15 por 1000).

Como diurético e purgativo, é preciso uma decocção de (30 de flores secas por 1000); a segunda casca do sabugueiro é também purgativa (20 por 1000) bebida antes de deitar.

Para acalmar as dores das hemorroidas, aconselhamos a seguinte fórmula: misturem-se 4 gramas de folhas, 1 grama de alúmen calcinado e 20 gramas de banha sem sal.

Aplica-se três vezes ao dia com este unguento.

O vinho do sabugueiro, feito com a segunda casca, tão útil em todos os casos de hidropisia, fabrica-se do seguinte modo:

Deitem em infusão, durante 48 horas (200 por 1000) de vinho branco; beba-se a dose de 100 gramas por dia.

As flores de sabugueiro fervidas durante três horas e empregadas como banhos de pés, contra a gota, dão resultado.

SALGUEIRO (*Salgueiro Branco*) — Como febrí-

fugo, poderá empregar-se a casca do salgueiro em pó, na dose de 4 a 6 gramas, só ou misturada com pó de genciana, tomando-a pela manhã em jejum.

Empregue-se a casca em decocção de (60 por 1000); esta casca, pelas suas propriedades febrífugas, é a que mais se parece com a quina; é um excelente fortificante.

Aconselhamos a todas as senhoras que sofram de flores brancas, a applicarem uma irrigação de água fervente, em que se haja posto em decocção casca de salgueiro.

SALSA (*Salsa Hortense, Erva Anual*)—Parecida com a cicuta, que é extremamente venenosa, para a qual chamamos a máxima atenção, a fim de, ao colher-se para qualquer medicamento, haver o maior cuidado em distinguir uma da outra.

Uma decocção de raízes frescas de salsa em dose de (60 por 1000), é estimulante, capaz de abrir uma via de eliminação para as urinas ou suores, dos quais provoca a secreção.

Presta ótimos serviços para os engorgitamentos do fígado a hidropisia, e as irregularidades da circulação do sangue.

Contra as úlceras, emprega-se com êxito o seguinte remédio: 3 colheres de sumo de salsa, uma colher de sal, uma colher de pimenta pulverizada, 3 dias e coe-se; molhem-se compressas nesta mistura, e apliquem-se sobre a parte enferma, renovando-as frequentemente, até se obter a cura.

O suco da salsa derramado gota a gota sobre os olhos, tem curado um grande número de oftalmias purulentas nos recém-nascidos e adultos.

Uma infusão de sementes de salsa (8 por 1000), expulsa os gazes do tubo gastro-intestinal.

Para fazer desaparecer o leite, apliquem-se cataplasmas de folhas de salsa bem trituradas sobre o

peito; conserve-se uma noite ou pelo menos sete horas.

O chá da salsa é um grande purificador do sangue, e aconselhado aos diabéticos.

SALSAPARRILHA (*Salsaparrilha Indígena, Legação*) — Há quatro categorias de salsaparrilha, sendo a melhor a das Américas.

As raízes de salsaparrilha usam-na em cozimentos, extractos ou vinhos, e exercem uma eficaz acção depurativa.

A todos os que sofrem da enfermidade sifilítica, recomendamos-lhes beber cada dia meio litro de tisana de salsaparrilha.

A tisana de salsaparrilha, em infusão de (50 por 1000) numa chávena em jejum, é depurativo; é necessário seguir o tratamento pelo menos um mês. Tomem-se os depurativos no Outono e na Primavera.

A salsaparrilha fumada num cachimbo, acalma a dispneia dos asmáticos.

SALVA (*Salva Mansa, Salva das Boticas*) — Há três categorias de salva, sendo a melhor a do jardim.

É recomendado o seu uso contra o catarro crónico, a tosse, a suspensão da menstruação e os fluxos brancos.

Estimula as pulsações do coração e, portanto, da circulação geral, excita a acção do útero e facilita a menstruação.

Prepara-se a infusão com (30 por 1000); tomem-se duas chávenas ao dia.

Sendo tónica, pelas suas qualidades amargas, aromáticas, excita a acção dos órgãos. A salva utiliza-se para acalmar os suores nocturnos dos tuberculosos. Deverá tomar-se uma chávena ao deitar.

SANTONINA — Emprega-se como tónico, estimulante e antiespasmódico na pobreza do sangue,

enfraquecimento, clorose e fraqueza dos órgãos digestivos. Possui qualidades vermífugas.

Prepara-se a tisana por infusão (15 por 1000) e emprega-se nas doenças acima indicadas.

Contra as lombrigas, 2 a 4 gramas de folhas em pó, numa chávena de leite quente.

SAPONÁRIA (*Saboeira*)—É sudorífica e depurativa, empregando-se contra a icterícia, fluxos brancos, lombrigas intestinais, histerismo, epilepsia e fluxos da uretra no seu último período.

É um excelente depurativo. As crianças escrofulosas deverão beber uma chávena, pequena, de tisana de saponária três ou quatro vezes ao dia, em jejum.

A decocção de saponária faz-se, pondo 30 gramas de troncos ou de folhas dentro de 1 litro de água, e fervendo durante três minutos. Beba-se três chávenas ao dia, sendo uma antes de cada refeição.

Não confundir esta *Saponária* com a que é empregada para branquear a roupa.

SARGACINHO (*Erva das Sete Sangrias, Sargaça Hispida, Sargaça Bastarda*)—Muito empregada como sudorífico e diurético, catarro da bexiga, gota, hidropisia, etc. Dos frutos, única parte da planta que se aproveita para medicamento, faz-se uma infusão (30 por 1000).

SEGURELHA (*Segurelha das Hortas*)—Cuja planta florida tem aplicações medicinais, é bastante vulgar, e tem as seguintes propriedades terapêuticas:



Saponária

antiespasmódica, expectorante, dispepsias, diarreia, vermífuga e tem grande quantidade de vitamina A, B₁ e C.

As suas folhas empregam-se como condimento.

SEMPRE-NOIVA (*Centinódia, Corriola Bastarda*)

— Emprega-se toda a planta, em decocção, (13 a 60 por 1000). É adstringente, e tem grande utilidade nas diarreias, hemoptises e muito utilizada na diabetes.

SERPÃO (*Serpão Serpol*) — Empregam-se sò-

mente as sumidades floridas da planta, em infusão (10 por 1000). É estimulante e estomacal, e útil contra as bronquites, asma, gastralgias e menstruações difíceis.

SILVA — Uma infusão de silva (20 por 500) em-

prega-se contra as inflamações da boca e da garganta, em gargarejos. Também é útil no tratamento da diarreia.

A infusão quente de folhas de silva, tomada em irrigações, é aconselhada contra o fluxo branco.

SOJA — A sua cultura é exactamente como a

do feijão. Aproveitam-se sòmente as sementes, e é aconselhada para alimentação dos diabéticos, por os seus grãos não conterem amido. O grão torrado é estimulante e excitante, e pode substituir o café.

T

TABACO (*Erva Santa, Tabaco, Erva do Tabaco*)

— Aproveitam-se apenas, para uso medicinal, as folhas, internamente, em infusão (8 por 1000). O tabaco tem propriedades irritantes, purgativas e narcóticas. É um veneno narcótico-acre, bastante pe-

rigoso. Raras vezes se administra internamente; a infusão, na dose de 250 gramas, foi em tempos aconselhada no tratamento da asma, hidropisia, tenia, paralisia da bexiga, epilepsia e tétano. A decocção do tabaco administra-se em clisteres, na asfixia, para abalar todo o sistema nervoso. Também em decocção, pode aplicar-se em lavagens contra a sarna e a tinha.

Também se emprega em infusão as folhas de charutos para o piolho das roseiras e outras árvores.

TANACETO (*Tanásia e Atanásia, Atanásia das farmácias*) — É febrífuga e estomacal. Emprega-se útilmente contra as seguintes enfermidades: clorose, menstruação difícil, flores brancas, histeria e afecções verminosas.

Alguns camponeses comem as folhas frescas do tanaceto, como salada, para se libertarem da solitária.

As suas folhas, em cataplasmas, postas sobre o ventre, contribuem para fazer expelir as lombrigas das crianças.

Espalhadas entre os colchões, afugentam as pulgas e os percevejos.

Comidas em salada, não só combatem a ténia, como abre o apetite. Também poderá ser tomado em infusão de (25 por 1000), bebendo-se uma chávena vinte minutos antes das refeições.

TANCHAGEM TERRESTRE — O cozimento da parte florida ou somente das folhas (40 por 1000), usa-se em gargarejos contra as inflamações da garganta. Também serve para debelar hemorragias e doenças nos olhos, lavando-os com a infusão, quente, três vezes ao dia.

TARAXACO (*Dente de Leão*) — Esta planta, que já gozou de muito maior fama, emprega-se com óptimos resultados para combater todas as enfermidades

do fígado. É também muito aconselhada para purificar o sangue e limpar as vias urinárias; associando esta planta à chicória, poderá utilizar-se no combate à sífilis. É um bom estimulante do apetite.

O medicamento prepara-se, fazendo ferver 25 gramas de folhas de taráxaco, ou, sendo raízes, (50 por 1000), durante 3 minutos. Filtrar e beber duas chávenas por dia, antes das refeições, durante vinte dias.

TASNEIRINHA (*Tasna, Cardo Morto*) — Na medicina, somente se empregam as folhas desta planta. É emoliente, vulnerária e levemente refrigerante. As folhas cozidas em água ou leite, aplicadas em cataplasmas sobre as partes inflamadas ou dolorosas, produzem um efeito emoliente.

Acalma as dores que precedem, acompanham ou seguem a aparição das regras, especialmente nos casos de dismonorreia funcional.

TÍLIA — As suas folhas são antiespasmódicas e anti-insónicas.

As flores utilizam-se em infusão de (15 por 1000), cuja infusão tem propriedades estomacais, antiespasmódicas e sudoríficas, contra as indisposições de um estado nervoso, de um resfriamento ou de uma perturbação das funções digestivas. Beba-se uma chávena no momento oportuno, ou depois das refeições. Está indicado nas convulsões nas crianças.

Se se desejar tomar um banho de tília, fervam-se alguns punhados desta planta em 3 ou 4 litros de água, adicionando esta à do banho.

TOMILHO (*Tomilho Ordinário*) — É um calmante resolutivo; emprega-se com este fim nas inflamações dos gânglios, e toma parte na composição dos colírios destinados a combater as irritações dos olhos.

Para isso, bastará uma infusão da dita planta (30 por 1000), aplicada em lavagens, 3 vezes ao dia, sempre com a tisana quente.

Faça-se gargarejos para as inflamações na garganta.

Esta planta está indicada a sua infusão para a coqueluche (tosse convulsa).

TOSSILAGEM (*Farfara, Unha de Cavallo*)— Emprega-se contra a tosse. Poderá empregar-se a raiz, a flor, o tronco, na dose de (30 por 1000). Beber três a quatro chávenas cada dia; é preferível que a bebida seja quente e tenha açúcar.

TREVO (*Azedo ou Cornilado*)— As folhas desta planta, pisadas e colocadas em cataplasmas sobre os abcessos escrofulosos ou nos tumores frios, amadurece-os.

TREVO CERVINO (*Eupatório de Avincena*)— As suas folhas, feitas em decoção (30 a 60 por 1000), são aconselhadas no tratamento da hidropisia, icterícia e afecções escorbúticas. A raiz é purgativa e desobstruente, útil nos engorgitamentos do fígado e do baço.

TRIFÓLIO (*Trifólio Fibrino, Trevo de Água e Trevo dos Charcos*)— É tónico, facilita as digestões laboriosas, expectorações abundantes e é aconselhado no tratamento das enfermidades de pele e das febres intermitentes. Empregam-se somente as folhas e os caules, em infusão (20 por 1000).

TROVISCO (*Trovisco Fêmea ou Macho*)— É estimulante e aconselhado no tratamento da sífilis, não devendo empregar-se internamente pelas suas propriedades serem muito cáusticas. A casca amolecida durante algumas horas em vinagre ou água, e

colocada sobre a pele, produz rubefacção no fim de 24 horas e vesificação no fim de 48. Produz algumas vezes prurido e irritação nas partes circundantes, mas basta lavá-las para acalmar tais acidentes.

U

URTIGAS — O chá das urtigas, cuja planta é rica em vitaminas A, B1, C e K, é empregado contra as diarreias (20 a 25 por 1000), e o cozimento de (50 por 1000), em irrigações vaginais, para metrites e outras doenças uterinas.

As urtigas são um excelente preservativo contra a queda do cabelo. Procuram-se as raízes de urtigas e cortam-se em pedacinhos muito pequenos até obter duzentas gramas que se levam a ferver em um litro de água, e meio de vinagre.

Lava-se e fricciona-se com ele todos os dias a cabeça.

UVA URSINA (*Buxulo*) — É adstringente e ligeiramente diurética, empregada nas doenças dos rins e das vias urinárias. Como adstringente, emprega-se nas hemoptises, leucorreia, bronquite crónica e catarros.

Em infusão ou decocção: (20 por 1000).

V

VALERIANA — O uso da valeriana recomenda-se contra o histerismo, espasmos, epilepsia, convulsões, insónias, nevralgias e dores de cabeça, rebeldes. A raiz da valeriana tem propriedades vermífugas e febrífugas. Tomem-se em água açucarada (15 por 1000), 3 chávenas por dia.

Em muitos casos, a quina poderá ser substituída pela valeriana, por esta ser muito estomacal.

VERBASCO (*Barbasco*) — As suas flores empregam-se em infusão contra as doenças do peito. (5 por 1000), em água fervente durante meia hora, bastam para uma boa infusão.

Está demonstrado, pela experiência, que o Verbasco é um excelente peitoral.

Uma parte de flores desta planta e duas de azeite de oliveira, formam um composto excelente contra as hemorroidas e frieiras, que se aplica em cataplasmas quentes na parte dorida; renovar várias vezes ao dia.

Com as folhas de Verbasco poderá fazer-se também uma cataplasma para acalmar as dores agudas, e a mesma decocção ou tisana que serviu para cozer as folhas, servirá para curar todas as enfermidades do tubo intestinal em purgante, tendo o cuidado de filtrar.

VERBENA (*Algebão, Gerbão*) — É uma planta tónica e catarral, e a mais comum de todas as plantas aromáticas.

Duas grammas numa chávena de água em infusão açucarada, tomada seguidamente à refeição, facilita sobremaneira a digestão, sendo, por isso, aconselhado a todas as pessoas que sofram do estômago. Uma chávena antes das refeições abre o apetite.

As pessoas fracas e, sobretudo as que sofram do reumatismo, deverão tomar banhos preparados com Verbena. As que sofram desta última enfermidade, deverão conservar-se 30 a 40 minutos num banho bem quente. Uma gota de essência de **V**erbena deitada numa bolinha de algodão que se introduza num dente cariado, acalma a dor, durante algum tempo.

VERÓNICA (*Chá da Europa*) — É estimulante fraco, sudorífica e ligeiramente excitante. A Verónica tem sido aconselhada nos catarros pulmonares crónicos e na icterícia.

Empregam-se apenas as folhas e as sumidades floridas, em infusão (30 por 1000).

VIDEIRA — As folhas de videira são as únicas que podem interessar-nos, por serem aconselhadas no tratamento das flores brancas, tomando-as em irrigação. Uma mão cheia por litro de água em infusão, e tome-se a irrigação quente. Também serve para emagrecer.

Deve comer-se um quilo ou dois de uvas por dia, durante um mês. É um depurativo excelente que todos os estômagos podem suportar o antimagnésio e ferro; é também um fortificante que recomendamos a todas as pessoas débeis ou anémicas e escrofulosas. É preferível não comer a pele da uva, nem a grainha. Os diabéticos não as devem comer.

VIOLETA (*Viola, Viola Roxa, Violeta de Cheiro*) — Tem propriedades emolientes e constitue um remédio eficaz contra as corizas rebeldes, empregando-se do seguinte modo:

Coloque-se num púcaro água a ferver, e quando esta esteja em ebulição, deitem-se duas pitadas desta planta, em pó, deixe-se repousar alguns minutos, e dê-se a beber ao doente, açucarando previamente a água. Este chá é bastante sudorífico.

A raiz da violeta poderá substituir a ipéca, como vomitório. Em casos de envenenamento, dê-se a beber uma pequena porção de raiz de violeta, em decocção durante 5 minutos, num quarto de litro de água, e tome-se esta tisana enquanto quente.

O xarope de violeta faz-se, fabricando uma infusão (5 por 1000).

A *Violeta Silvestre* ou *Violeta de Cão*, tem as

mesmas propriedades da *Violeta Tricolor*, também conhecida por *Amor Perfeito*.

Z

ZIMBRO — Só se empregam as bagas. As bagas do zimbro, quando maduras, são negras, tónicas, estomacais, estimulantes e diuréticas.

Uma infusão de (30 por 1000), aumenta a quantidade de urina, à qual comunica um forte cheiro a violeta. É aconselhado (as bagas) para debelar a blenorragia, o fluxo branco, a albumina, e, finalmente, todas as afecções das vias urinárias, bebendo-se quatro chávenas ao dia de decocção.

A tisana de zimbro, facilita a transpiração e combate os acessos de febre.

São também antiasmáticas, e curam os catarros, a bronquite e a asma, devendo beber-se a infusão quente. Esta deverá conter um máximo de (30 por 1000).

Uma infusão de folhas de zimbro (2 gramas de folhas numa chávena de água a ferver, facilita a digestão.

Para o tratamento de hidropisia, aconselha-se o vinho diurético de zimbro, que se fabrica, fazendo macerar, durante uma semana, 60 gramas de bagas de zimbro dentro de um litro de vinho branco. Beba-se 50 gramas deste vinho pela manhã, e 60 gramas à tarde.

As bagas de zimbro servem também para provocar a menstruação.

Índice explicativo das plantas destinadas ao tratamento de várias enfermidades

Abcessos — Alteia, Trevo.

Albumina — Giesta, Zimbros.

Amenorreia — Arruda.

Amidalite — Amieiro Negro.

Anemia — Agrião, Aipo, Castanheiro, Centaurea Menor, Chicória, Oliveira, Videira.

Angina — Acónito, Agrimónia.

Angina do Peito — Eucalipto.

Anti-espasmódicos — Goivos, Hortelã-Pimenta, Macela, Malmequeres, Mangericão, Marroio Negro, Ouregão, Rosmaninho, Segurelha, Tflia.

Apetite — Aipo, Alho, Aloés, Angélica, Cartamo, Cerejeira, Erva dos Cantores, Erva Cidreira, Estragão, Hortelã-Pimenta, Lúpulo, Macela, Oliveira, Poejo, Tanaceto, Taraxaco, Verbena, Zimbros.

Apoplexia — Alfazema.

Artritis — Feno Grego, Pinheiro.

Asfixia — Alfazema, Tabaco.

Asma — Açafraão, Artemisia, Briónia, Cicuta Maior, Eucalipto, Figueira do Inferno, Inula, Meimendro Negro, Pinheiro, Rosmaninho, Salsaparrilha, Zimbros.

Baço — Celidónia, Trevo, Cervino.

- Bálsamos* — Pinheiro.
- Beziga* — Alcaçuz, Inula; Milho; Morangueiro, Pinheiro, Rainha dos Prados, Saponária, Salsa.
- Bílis* — Aipo, Grama.
- Blenorragia* — Alfavaca de cobra, Ansrinha, Pinheiro, Salsaparrilha, Zimbro.
- Boca* — Limão, Erva São Roberto, Roseira de Cem Folhas, Silva.
- Bronquite* — Alcaçuz, Alfavaca de Cobra, Angélica, Beladona, Briónia, Ênula Campana, Eucalipto, Hera Terrestre, Madre Silva, Musgo, Nabo, Pinheiro, Rábano Silvestre, Sabugueiro, Uva Ursina, Zimbro.
- Calmantes* — Beladona, Cerejeira, Cicuta Maior, Erva Armoles, Framboesa, Golfão Branco, Malva, Melão, Meliloto.
- Calos* — Celidónia, Favaria, Malmequeres.
- Cancro* — Candurango, Cicuta Maior, Dormideira, Erva São Roberto, Feno Grego, Meimendro Negro, Pessegueiro.
- Canseira* — Hortelã Pimenta.
- Catarrho* — Alfazema, Aroeira, Borragem, Briónia, Buglossa, Cálamo Aromático, Cana Aromática, Eucalipto, Grama, Língua de Víbora, Musgo, Nabo, Ouregão, Rosmaninho, Salva, Uva Ursina, Verbena, Zimbro.
- Catarrhos Pulmonares* — Inula, Lírio Florentino, Pulmonária, Rábano Silvestre, Verónica.
- Chagas* — Agrimónia, Bardana, Dormideira, Erva São Roberto, Fumária.
- Cicatrizantes* — Consolda Maior, Oliveira.
- Circulação de Sangue* — Oliveira, Salsa.
- Cistite* — Alfavaca de Cobra.
- Clorose* — Arruda, Camomila, Cana Aromática, Marroio Negro, Ouregão, Santonina, Tanaceto.
- Cólicas* — Aipo, Alcarávia, Camomila, Couve, Grama, Lucia-Lima, Meimendro Negro, Oliveira, Pepino.
- Cólicas Espasmódicas* — Beladona.
- Cólicas Nefríticas* — Cerefólio.
- Comichão* — Amido, Anémoma.
- Comoções* — Arnica.
- Constipações* — Carqueja, Língua de Víbora, Linho.

- Contusões* — Arnica.
- Convulsões* — Laranjeira; Valeriana.
- Coqueluche* — Açafraão, Batata, Cicuta Maior, Figueira do Inferno, Nabo.
- Coração* — Borragem, Dedaleira, Espargo, Junquillo, Laranjeira, Língua de Víbora, Salva.
- Crosta de Leite* — Amor-Perfeito.
- Debilidade sexual* — Amendoim, Erva Cidreira, Hortelã Pimenta.
- Dentes* — Acónito, Agrião, Alteia, Argentina, Inula, Verbena.
- Depurativos* — Alquequenge, Borragem, Buglossa, Chicória Doce-Amarga, Escabiosa, Escabiosa dos Campos; Fumária, Língua de Víbora, Lúpulo, Morrião, Saponária, Salsaparrilha, Videira.
- Desmaios* — Erva Cidreira.
- Diarreia* — Alcachofra, Alteia, Arando; Arroz, Bistorta, Casseira de Cem Folhas, Silva.
- Diabetes* — Cajueiro, Erva São Roberto, Estrelas do Egípto, Eucalipto, Soja, Pinhões, Salsa, Amendoins, Amêndoas doces de casca, Avelãs, Nozes.
- Digestão* — Alho, Anis, Anis Estrelado; Camomila, Celidónia, Genciana, Malte, Tília, Trifolio, Verbena, Zimbro.
- Disenteria* — Alteia; Consolda Vermelha, Couve, Erva de São Tiago, Inula das Disenterias, Roseira das Cem Folhas, Ruibarbo.
- Diuréticos* — Adonis, Alquequenge, Aquilégia, Azedas, Beldroegas, Beringela, Bétula, Borragem, Briónia, Buglossa, Cambroeira, Cardo Santo, Carlina, Cartamo, Cavalinha, Cerefólio, Cerejeira, Congossa Menor, Consolda Real, Dedaleira, Escolopendra, Espargo, Funcho, Giesta, Grama, Língua de Víbora, Linho, Loureiro, Madre-Silva, Caprina, Morrião, Nigela, Pessegueiro, Pinheiro, Rainha dos Prados, Sabugueiro, Uva Ursina, Zimbro.
- Doenças Nervosas* — Açafraão, Alfazema, Camomila, Erva Cidreira, Hortelã-Pimenta, Laranjeira, Macela.
- Dores de Cabeça* — Açucena, Anis, Café, Grama, Valeriana.
- Dor ciática* — Cicuta Maior.

Dores no Ventre — Anis, Macela, Macieira, Ruibarbo, Sabugueiro.

Dores Violentas — Acónito, Cevada, Couve, Pessegueiro, Verbasco.

Embaraços Gástricos — Almeirão, Carlina, Cascarilha.

Emolientes — Amendoim, Avenca, Jujubeira, Malva, Mercurial, Papoula, Tasneirinha, Violeta.

Engorgitamentos — Couve.

Enjoo — Erva Cidreira, Limão.

Envenenamentos — Oliveira, Violeta.

Enxaqueca — Beladona, Erva Cidreira, Limão.

Epilepsia — Conchelos, Laranjeira, Lírio, Saponária, Valeriana.

Escorbuto — Beldroega, Cardamina, Cocleária Maior, Estragão, Mastruço, Morrião, Rábano Silvestre, Trevo Cervino.

Escrofuloso — Cicuta Maior, Fumária, Lúpulo, Nogueira, Rábano Silvestre, Saponária, Trevo, Videira.

Estimulantes — Absinto, Amor-perfeito, Aroeira, Arruda, Artemísia, Calendula, Camomila, Cardamomo, Cocleárea Maior, Coentro, Cominho, Craveiro, Endro, Erva Cidreira, Erva dos Cantores, Estragão, Hissopo, Hortelã, Hortelã-Pimenta, Imperatória, Inula, Malmequeres, Mangericão, Mangerona, Marroio Negro, Mastruço, Nigela, Ouregão, Pinheiro, Poejo, Rosmaninho, Salsa, Serpão, Soja, Verónica, Zimbro.

Estômago — Absinto, Alecrim, Aloés, Aroeira, Cálamo Aromático, Calumba, Camomila, Cardamomo, Carvalho, Cascarilha, Catária, Cebola, Centáurea Menor, Cerejeira, Cominho, Erva Cidreira, Esteva, Estragão, Funcho, Genciana, Hortelã-Pimenta, Macela, Macieira, Malva, Marroio Branco, Ouregão, Rábano Silvestre, Ruibarbo, Segurelha, Serpão, Tanaceto, Tília, Verbena, Zimbro.

Expectorantes — Cebola, Hissopo, Jarro, Lírio Florentino, Loureiro, Mangerona, Maravilhas, Marroio Branco, Perpétuas Roxas, Pinheiro, Rícino, Segurelha, Trifólio, Raízes do nabo.

Febres — Absinto, Almeirão, Buxo, Camedrios, Camomila, Cardo Santo, Cebola, Centáurea Menor, Cerefólio, Eucalipto, Freixo, Genciana, Grama, Melão, Nogueira, Oliveira, Salgueiro, Tanaceto, Valeriana, Zimbro.

Febres Biliosas — Azedas.

Febres Intermitentes — Árnica, Artemísia, Azedas, Berberiz, Camomila, Grama, Macela, Oliveira, Trifólio.

Febre Tifóide — Alecrim.

Feridas — Cebola, Erva de São Roberto, Feno Grego, Hiperião, Malva, Marroio Branco, Nogueira, Oliveira, Salgueiro.

Fígado — Almeirão, Boldo, Borragem, Celidónia, Chicória, Colza, Candurango, Erva de São Roberto, Fava, Hiperião do Gerez, Labaça, Língua de Víbora, Lúpulo, Ruibarbo, Salsa, Taraxaco, Trevo Cervino.

Fístulas — Alfavaca de Cobra.

Flato — Alcarávia, Camomila.

Fleimões — Cebola.

Fluxo Branco — Carvalho, Marmeleiro, Nogueira, Pinheiro, Roseira de Cem Folhas, Salgueiro, Salva, Silva, Tanaceto, Urtiga, Videira, Zimbro.

Fortificantes — Aveia, Lentilhas, Salgueiro, Videira.

Frieiras — Nabo, Nogueira, Verbasco.

Gangrena — Salgueiro, Salsa.

Garganta — Alteia, Amoreira Negra, Eucalipto, Framboesa, Junco, Limão, Melioto, Silva, Tanchagem Terrestre, Tomilho.

Glândulas enfiadas — Lúpulo.

Gota — Absinto, Acónito, Aipo Silvestre, Amieiro Negro, Amor de Hortelão, Freixo, Colchico, Lúpulo, Mostarda, Pinheiro, Rábano Silvestre.

Gravidez — Hortelã-Pimenta.

Gripe — Acónito, Borragem, Buglossa.

Hemorragias — Agarico, Carvalho, Consolda Vermelha, Escolopendra, Meimendro Negro, Tanchagem Terrestre, Urtiga.

Hemorroidal — Álamo, Cevada, Erva Moura, Erva de São Roberto, Verbasco.

Hérnia — Feto Real.

Herpes — Fumária, Lúpulo, Pessegueiro.

Hidropisia — Absinto, Briónia, Cebola, Cevada, Dedaleira, Elettério, Freixo, Limão, Lfrio Amarelo, Rábano Silvestre, Rainha dos Prados, Sabugueiro, Salsa, Trevo Cervino, Zimbro.

- Histerismo* — Angélica, Arruda, Artemisia, Camomila, Marroio Branco, Poejo, Saponária, Tanaceto, Valeriana.
- Icterícia* — Aquilégia, Chicória, Espargo, Fumária, Saponária, Trevo, Cervino, Verónica.
- Indigestão* — Angélica.
- Infecções Intestinais* — Alfavaca de Cobra, Alteia, Chicória.
- Inflamações* — Alteia, Erva Armoles, Eucalipto, Linho, Malva, Meliloto, Tasneirinha, Tomilho.
- Insónias* — Alface, Hortelã-Pimenta, Laranjeira, Tília, Valeriana.
- Intestinos* — Cerejeira, Fumária, Grama, Hortelã-Pimenta, Malva, Salsa, Verbasco.
- Laxantes* — Almeirão, Alquequenge, Ameixoeira, Amendoeira Berberiz, Briónia, Cascara Sagrada, Cerejeira, Chicória, Erva Armoles, Framboesa, Pinheiro, Roseira de Cem Folhas.
- Leucorreia* — Escabiosa, Inula, Uva Ursina.
- Mal de Pedra* — Batata.
- Melancolia* — Erva Cidreira.
- Menstruação* — Bolsa de Pastor, Camomila, Hipericão, Hortelã-Pimenta, Marroio Branco, Salva, Tanaceto, Tasneirinha, Zimbro.
- Narcóticos* — Beladona, Figueira do Inferno.
- Nefrite* — Alfavaca de Cobra, Grama.
- Nervos* — Framboesa.
- Nevralgias* — Beladona, Cicutu Maior, Craveiro, Figueira do Inferno, Limão, Valeriana.
- Nevroses* — Amor de Hortelão.
- Nódoas Negras* — Agrião.
- Obesidade* — Freixo, Videira, Genciana.
- Oftalmia Purulenta* — Salsa.
- Olhos* — Alface, Cêlidónia, Consolda Real, Malva, Meliloto, Nogueira, Roseira de Cem Folhas, Tanchagem Terrestre, Tomilho.
- Órgãos Genitais* — Abacateiro, Erva Cidreira, Hortelã-Pimenta, Roseira de Cem Folhas.
- Orquite* — Alfavaca de Cobra.
- Panarício* — Abacateiro, Cebola.

- Paralisia* — Alfazema, Anémoma, Freixo.
- Peitorais* — Agrião, Ameixoeira, Avenca; Escolopendra, Figueira, Hera Terrestre, Hissopo, Jububeira, Musgo, Sabugueiro, Verbasco.
- Pele* — Almeirão, Alteia, Amido, Anémoma, Celidónia, Chicória, Escabiosa dos Campos, Giesta, Hera, Labaça, Malva, Trifólio.
- Pés* — Celidónia.
- Piolhos* — Cevadilha, Paparaz.
- Prisão de Ventre* — Cevada, Erva de São Roberto, Oliveira, Sabugueiro.
- Pulmões* — Alfavaca de Cobra, Congossa Menor.
- Purgantes* — Aloés, Amendoeira, Amieiro Negro; Beldroega; Cardamomo, Colza, Congossa Menor, Elatério, Espinheiro, Cerval, Hera, Melão, Mercurial, Pessegueiro, Ruibarbo, Trevo Cervino, Verbasco, Zimbro.
- Queimaduras* — Beringela, Erva Moura, Linho, Oliveira.
- Raquitismo* — Angélica, Feto Real.
- Refrigerantes* — Amido, Arroz, Benjoim, Beterraba, Cenoura, Chicória, Erva Armoles, Grama, Tasneirinha.
- Resfriamentos* — Sabugueiro, Tília.
- Resolutivos* — Azedas, Cebola, Esteva, Jarro.
- Reumatismo* — Alho, Anémoma, Aroeira, Beladona, Buxo, Colchico, Couve, Dentilária, Doce-Amarga, Escolopendra, Feno Grego, Figueira do Inferno, Freixo, Limão, Lírio Florentino, Pinheiro, Bálsamo Silvestre, Sabugueiro, Verbena.
- Rins* — Doce-Amarga, Trevo, Morangueiro, Pinheiro, Uva Ursina.
- Rouquidão* — Erva dos Cantores, Perpétuas Roxas.
- Sarampo* — Sabugueiro.
- Sarna* — Carrasco, Escabiosa dos Campos, Tabaco.
- Secantes* — Congossa Maior.
- Sedativos* — Espargo.
- Seios* — Hera Terrestre, Meimendro Negro.
- Sífilis* — Bardana, Berberiz, Buxo, Chicória, Cicuta Maior, Salsaparrilha, Taraxaco, Trifólio.
- Sudoríficos* — Aristolóquia Longa; Arruda, Borragem, Buglossa; Buxo, Calaminta, Cardo Santo, Doce-Amarga, Dormideira,

Língua de Víbora, Loureiro, Saponária, Sabugueiro, Salsa, Sargacinha, Tília, Verbena, Violeta.

Ténia — Feto Macho, Tanaceto.

Tétano — Beladona.

Tinha — Absinto, Agrião, Bardana, Tabaco.

Tónicos — Abrótano, Almeirão, Ananaz, Arroeira, Artemisia, Cacaueiro, Cálamo Aromático, Camedrios, Camomila, Cardo Santo, Centáurea Menor, Chá-Mate, Craveiro, Êmula Campana, Escabiosa, Esteva, Fumária, Genciana, Imperatória, Inula, Lúpulo, Mangerona, Marroio Branco, Milfolhada, Oliveira, Rábano Silvestre, Rainha dos Prados, Rosmaninho, Ruibarbo, Salva, Trifólio, Verbena, Zimbro.

Tónico Capilar — Aroeira.

Tosse — Alcaçuz, Alecrim, Alfarrobeira, Beladona, Borragem, Buglossa, Catária, Cebola, Cicuta Maior, Eucalipto, Figueira da Índia, Língua de Víbora, Marroio Branco, Musgo, Nabo, Perpétuas Roxas, Pinheiro, Salva, Tossilagem.

Tremuras nos Membros — Angélica.

Tuberculose — Agrião, Castanheiro, Cicuta Maior, Erva dos Cantores, Eucalipto, Musgo, Pinheiro, Pulmonária, Salva, Verbasco.

Tumores Frios — Alho, Briónia, Marroio Branco, Trevo.

Tumores Inflamatórios — Alfavaca de Cobra, Briónia, Cebola, Erva Armoles, Erva de São Roberto.

Úlceras — Eucalipto, Erva Moura, Erva de São Roberto, Marroio Branco, Pessegueiro, Salgueiro, Salsa.

Útero — Arruda, Erva de São Roberto, Matricária, Roseira de Cem Folhas, Salva.

Dermífugos — Abóbora, Abrótano, Amoreira Negra, Balsamita, Cardo Santo, Cenoura, Centáurea Menor, Colza, Eucalipto, Hortelã, Marroio Negro, Pessegueiro, Santonina, Romanzeira, Saponária, Segurelha, Tanaceto, Valeriana.

Derrugas — Celidónia, Malmequeres.

Vertigens — Anis, Erva Cidreira, Grama.

Dessicatórios — Arruda.

Dias Respiratórias — Alteia, Eucalipto, Hipericão, Musgo.

Vias Urinárias — Alfavaca de Cobra, Batata, Cebola, Cerefólio, Cerejeira, Gramma, Herva Terrestre, Hipericão, Macieira, Marroio Branco, Melão, Morangueiro, Murta, Pinheiro, Taraxaco, Uva Ursina, Zimbro.

Vómitos — Aristoloquia Longa, Berberiz, Consolda Maior, Lírío Florentino, Meimendro Negro.

ÍNDICE

	PÁGS.
<i>Ao leitor</i>	3
<i>Secagem e conservação das plantas</i>	5
<i>Calendário do Ervanário</i>	8
<i>Significação de algumas palavras</i>	11
<i>Preparação das plantas</i>	12
<i>Preparação de tisanas</i>	14
<i>Plantas que curam</i>	17
Abacateiro	17
Abóbora	17
Abrotano	18
Abrotea	18
Abrunheiro	18
Absinto	18
Açafrão	19
Acónito	19
Açucena	20
Adónis	20
Agarico	20
Agrião	20
Agrimónia	21
Aipo	21
Alamo	22
Alcachofra	22

Alçaçuz	22
Alcarávia	23
Alecrim	23
Alface	23
Alfarrobeira	24
Alfavaca de Cobra	24
Alfazema	25
Alho	25
Alho Francês	26
Almeirão	26
Aloés	26
Alquequenje	26
Alteia	26
Ameixieira	27
Amendoeira	27
Amendoim	28
Amido	28
Amieiro Negro	28
Amor de Hortelão	29
Amor Perfeito	29
Amoreira Negra	29
Ananás	29
Anémoma	29
Angélica	30
Anis	30
Anis Estrelado	31
Ansarinha	31
Aquilégia	31
Arando	32
Argentina	32
Aristolóquia Longa	32
Arnica	32
Aroeira	33
Arroz	34
Arruda	34
Artemisia	34
Aveia	35
Avenca	35

Azedas	35
Balsamita	35
Bananeira	35
Bardana	36
Batateira	36
Beladona	36
Beldroega	37
Benjoim	37
Bérberis	38
Beringela	38
Beterraba	38
Bétula	39
Bistorta	39
Boldo	39
Bolsa de Pastor	39
Borragem	40
Briónia	40
Buglossa	41
Buxo	41
Cacaueiro	41
Caféiro	41
Cajueiro	41
Calaminta	42
Cálamo Aromático	42
Calendula	42
Calumba	42
Cambroeira	42
Camedrios	42
Camomila	42
Cana Aromática	43
Cardamina	43
Cardamomo	43
Cardo Santo	43
Carqueja	44
Carlina	44
Carrasco	44
Cartamo	44
Carvalho e Azinheiro	44

Cascara Sagrada	44
Cascarrilha	45
Castanheiro	45
Catária	45
Cavalinha	45
Cebola	45
Celidónia	46
Cenoura	47
Centaurea Menor	47
Cerefolho	47
Cerejeira	48
Cevada	48
Cevadilha	49
Chá	49
Chá-Mate	49
Chicória	50
Cicuta Maior	51
Cocleária Maior	52
Coentro	52
Colchico	52
Colza	53
Cominhos	53
Conchelos	53
Condurango	53
Congossa Maior	54
Congossa Menor	54
Consolda Maior	54
Consolda Real	54
Consolda Vermelha	54
Couve	54
Cravagem de Centeio	55
Craveiro	55
Dedaleira	55
Dentilária	56
Doce-Amarga	56
Dormideiras	56
Elatério	57
Endro	57

Énula Campana	57
Erva Armoles	58
Erva Cidreira	58
Erva Moura	58
Erva de São Roberto	58
Erva de S. Tiago	61
Erva dos Cantores	61
Escabiosa	61
Escabiosa dos Campos	61
Escolopendra	61
Espargo	62
Espinafre	62
Espinheiro de Cerval	62
Esteva	62
Estragão	63
Estrelas do Egipto	63
Eucalipto	63
Fava	63
Favaria	64
Feno Grego	64
Feto Macho	64
Feto Real	64
Figueira	65
Figueira da India	65
Figueira do Inferno	65
Framboesa	65
Freixo	65
Frutos	66
Fumária	67
Funcho	67
Genciana	67
Giesta	68
Goivos	68
Golfão Branco	68
Gramma Portuguesa	68
Groselhas	69
Hera Terrestre	69
Hipericião	70

Hiperição do Gerez	70
Hissopo	70
Hortelã	70
Hortelã Pimenta	71
Imperatória	71
Ínula	71
Ínula das Disenterias	72
Jarro	72
Jujubeira	72
Junco	72
Junquilha	72
Labaça	73
Laranjeira	73
Lentilha	74
Lepídio	74
Limoeiro	74
Língua de Víbora	75
Linho	75
Lírio Amarelo	75
Lírio Florentino	76
Lobélia	76
Loureiro	76
Lucia-Lima	76
Lúpulo	76
Macela	77
Macieira	77
Madressilva Capina	77
Malmequeres	77
Malte	78
Malva	78
Mangericão	79
Mangerona	79
Maravilhas	79
Marmeleiro	79
Marroio Branco	80
Marroio Negro	80
Mastruço	80
Matricária	80

Meimendro Negro	81
Melancia	82
Melão	82
Meliloto	82
Mercurial	82
Milfolhada	82
Milho	82
Morangueiro	83
Morrião	83
Mostarda	83
Murta	83
Musgo	84
Nabo	84
Nigela	84
Nogueira	85
Oliveira	86
Orégão	86
Paparraz	87
Papoula	87
Pepino	87
Perpétuas Roxas	87
Pessegueiro	87
Pinheiro	88
Piretro	89
Poejo	89
Primavera	89
Pulmonária	89
Rábano Silvestre	90
Rainha dos Prados	90
Rfeno	90
Romãzeira	90
Roseira de Cem Folhas	91
Rosmaninho	91
Ruibarbo	91
Sabugueiro	92
Salgueiro	92
Salsa	93
Salsaparrilha	94

Salva	94
Santonina	94
Saponária	95
Sargacinho	95
Segurelha	95
Sempre-Noiva	96
Serpão	96
Silva	96
Soja	96
Tabaco	96
Tanaceto	97
Tanchagem Terrestre	97
Taráxaco	97
Tasneirinha	98
Tília	98
Tomilho	98
Tossilagem	99
Trevo	99
Trevo Cervino	99
Trifólio	99
Trovisco	99
Urtigas	100
Uva Ursina	100
Valeriana	100
Verbasco	101
Verbena	101
Verónica	102
Videira	102
Violeta	102
Zimbro	103



RÓ
MU
LO

CENTRO CIÊNCIAS VVA
UNIVERSIDADE COIMBRA



1329748751

Fabricação de Queijos e Manteiga. Coalho, salga, instalação da queijaria, fabricação de queijos e manteiga.

Plantas Nocivas por Jaime R. Hespanha, edição de grande utilidade para Criadores de Gado.

Cada volume: 3\$50

Guia do Hortelão.

Preparação do terreno para Horta — Época das sementeiras — Cultura de hortaliças e outros produtos de horta — Adubos para horta — Doenças e tratamentos.

Guia do Jardineiro — Sementeiras — Adubos — Transplantação — Enxertia — Calendário do Jardineiro — Plantas de casa e Jardim — Enfermidades e tratamentos — Conservação e Coloração das flores.

Guia do Viticultor.

Plantação de videiras — Parasitas, enfermidades e modo de as combater — Fabrico de vinho e a sua conservação — Adegas e vasilhame — Doenças do vinho e seus tratamentos — Aguardentes e Vinagres.

Guia do Licorista —

Fabricação de Licores — Xaropes — Cerveja — Refrescos — Vinhos e Aguardentes.

Criação de Cães. Raças e suas características — Canis — Criação — Alimentação — Ensino do cão de Caça

Criação de galinhas, Patos e Perus. Raças e características, Criação — Chocadeiras — Posturas — Capoeiras, doenças e tratamentos, Calendário do Avicultor.

Criação de Abelhas.

Criação das abelhas. Colmeias fixas e móveis. Colheita do mel, extração da cera. Calendário do apicultor. Doenças e tratamentos e conselhos úteis.

Criação de Canários

e outros Pássaros — Criação — Raças e características, alimentação, gaiolas, enfermidades e tratamentos.

Criação de Porcos —

Raças, instalações, criação e engorda, rações, reprodução e castração, matança e Preparação da Carne.

Criação de Patos, Perus, Faisões, Pavões e Perdizes — Raças e características — Alimentação — Instalações — Doenças e tratamentos — Conselhos aos avicultores.

Arvores de fruto. Árvores de espinho e de caroço — Variedades de frutos — Conservação, secagem e acondicionamento — Culturas especiais.

Cada volume: 4\$00

Criação de Coelhos.

Raças — Características — Criação — Alimentação — Plantas medicinais — Plantas nocivas — Plantas prejudiciais aos láparos — Doenças e tratamentos — Calendário do criador e Preparação das Peles.

Criação de Pombos.

Raças — Vocabulário do columbófilo — Suas características — Doenças e tratamentos — Calendário do Columbófilo — Criação do Pombo Correio.

Guia de Medicina Veterinária. Cavalos — Burros — Boi — Vaca — Cabra — Carneiro — Porco e Gato. Suas doenças e tratamentos.

Conservação e Secagem de Frutas.

Fabrico de: Compotas — Conservas — Doçes — Frutas cobertas — Geleias — Marmeladas — Tortas — Pontos de açúcar — Conservas em vinagre — Gelados e sorvetes.

Prados e Pastagens

Prados — Lameiros — A água potável — Constituição racional dos prados — Preparação dos prados — Cultura — etc., etc.

Dálias, cravos, rosas e crisântemos. Sementeira — Reprodução, plantação, multiplicação e transplantação — Adubos — Doenças e tratamentos e Conselhos úteis.

Cada volume: 5\$00

Plantas que Curam
MEDICINA CASEIRA. Obra Ilustrada.

Volume: 10\$00