

600 MIL EXEMPLARES VENDIDOS

Rosemary Gladstar

# ERVAS MEDICINAIS

Um guia para iniciantes

33

PLANTAS  
CURATIVAS



## CONHEÇA

Descubra as características  
de cada erva



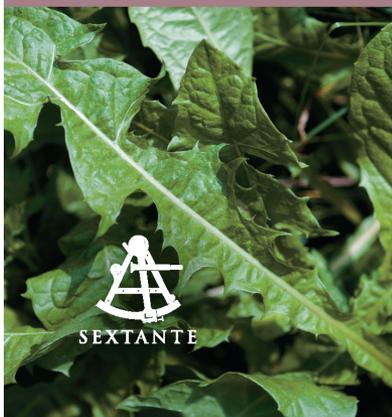
## CULTIVE

Aprenda a plantar cada erva e  
colher suas partes mais benéficas



## USE

Faça chás, tinturas, óleos e  
outras fórmulas curativas



  
SEXTANTE



A close-up photograph of a field of yellow flowers, likely sunflowers, with a wooden basket containing a pink rose in the background. The text is overlaid on the right side of the image.

Dedico este livro a meus lindos  
netinhos, Andrew Ethan Colvard e  
Lily Marie Carpenter, fitoterapeutas  
do futuro

---

## CAPÍTULO 1

# Bem-vindo ao maravilhoso mundo das ervas medicinais

**R**ECONHECIDA COMO O MAIS ANTIGO SISTEMA DE CURA do mundo, a fitoterapia remonta às primeiras civilizações.

Apesar dos incríveis avanços tecnológicos da medicina convencional – a alopatia –, a cura por meio das plantas ainda é uma arte e uma ciência amplamente usada, cada vez mais popular e acessível.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 88% da população mundial usa alguma forma de medicina tradicional, na forma de ervas, yoga, ayurveda, etc.

Por isso, não surpreende que você se interesse por plantas curativas e queira aprender mais a respeito delas. Este livro vai responder todas as suas perguntas sobre fitoterapia caseira. Quais são as principais ervas? Elas são seguras? Funcionam? Podem ser cultivadas em casa? É possível fazer remédios? Quando e como devem ser usados? É fácil usá-los?





# A minha história

Fui uma criança de sorte. Quando eu era pequena, minha avó me levava para os campos e me apresentava às plantas silvestres que conhecia. Tranquilamente, com voz baixa porém firme, ela me ensinava sobre os poderes curativos de cada espécie. Ajoelhada no jardim, eu lhe fazia companhia enquanto ela retirava ervas daninhas da terra e a observava selecionar as plantas cuidadosamente. Aprendi cedo quais iam para a cesta de plantas comestíveis e quais iam para a composteira. O mais importante, porém, foi aprender o motivo daquela divisão.

Éramos uma família rural vivendo no auge da Segunda Guerra Mundial:



*Na foto, minha irmã mais nova, eu e um dos bezeros na fazenda da família.*

## O BOOM BOTÂNICO

De acordo com o livro *The Natural Pharmacy* (A farmácia natural), de Schuyler Lininger *et al.*, um em cada três americanos adultos utiliza medicina alternativa/complementar. As vendas de remédios fitoterápicos já cresceram mais de 300% desde os anos 1990, e atualmente esse mercado movimenta 8 bilhões de dólares.

resilientes, robustos e habilidosos, aprendíamos a usar o que estivesse disponível e fosse útil e barato – e isso incluía os remédios fitoterápicos. Vovó conhecia um arsenal de remédios naturais sobre os quais aprendera na época do longo e sofrido genocídio do povo armeno, na Primeira Guerra Mundial. Vovó dizia aos netos que o conhecimento sobre ervas e a fé em Deus salvaram sua vida.

Na infância, foram poucos os ferimentos e doenças que minha família não foi capaz de tratar com fitoterápicos. Eu me lembro de apenas duas situações que exigiram atendimento médico convencional: quando minha irmã caçula ingeriu veneno de rato (a propósito, ela sobreviveu) e quando minha irmã mais velha fraturou o quadril numa queda de cavalo. Nada mau para uma família com cinco crianças cheias de energia. Isso me parece uma ótima comprovação da eficácia dos remédios caseiros fitoterápicos.

## O que é uma erva medicinal?

Se você usa ervas na cozinha, já deu o primeiro passo na fitoterapia. Os temperos e ervas mais utilizados na culinária são considerados remédios fitoterápicos importantes. E se você é adepto de jardinagem, se poda uma plantinha aqui e outra acolá nos canteiros de flores e hortaliças para estimular o crescimento, então, sim, nesse caso você também está “praticando” fitoterapia.

Lavanda, tomilho, sálvia, manjeriço, alecrim, hortelã, milefólio e hortelã-pimenta são alguns dos remédios fitoterápicos mais confiáveis. Essas ervas têm sido usadas há séculos na forma de chás, pomadas, emplastros e tinturas. Na sua própria geladeira é possível que você encontre outros remédios fitoterápicos, como raiz-forte (um dos melhores tratamentos para sinusite) e repolho (ótimo para cobreiro e urticária).

Mas você deve estar se perguntando: essas coisas são hortaliças, não ervas, certo? Em termos botânicos, erva é uma espécie vegetal herbácea, ou seja, de caule não lenhoso. No entanto, quando os fitoterapeutas falam de ervas medicinais, referem-se a basicamente qualquer planta que possa ser usada em algum tratamento. Não esqueça: a fitoterapia é uma arte que evoluiu ao longo dos séculos de acordo com as necessidades das pessoas. Por esse motivo, fazia sentido que as pessoas usassem tudo que estivesse disponível, fosse na cozinha ou no quintal de casa. Várias das plantas que utilizamos no dia a dia continuam sendo os melhores remédios caseiros para males comuns.

Portanto, mesmo sem saber, você já deve ser praticante da fitoterapia caseira.



# Em que casos a fitoterapia é recomendada?

Enquanto a medicina convencional (ou alopática) é útil em casos de risco de vida, a fitoterapia é a medicina do lar. Seu uso é eficaz em uma série de problemas não emergenciais: situações de primeiros socorros, pancadas e hematomas, dor de cabeça, resfriados, febres, gripes, tosse, dores e algumas doenças crônicas.

Além de curar, as plantas desempenham o importante papel de evitar doenças, pois são ricas em nutrientes e fortalecem as defesas do organismo contra agentes patogênicos. Mas como elas conseguem fazer isso?

Além da grande quantidade de nutrientes essenciais para a saúde humana, as plantas medicinais tendem

a apresentar alta concentração de substâncias que auxiliam e fortalecem o sistema imunológico humano.

Quando as consumimos, nosso organismo se torna mais resistente, assim como aquela pequena erva daninha que permanece viva mesmo depois de enfrentar infinitas capinas e até de ser submetida a terríveis agrotóxicos herbicidas.

Uma das principais diferenças entre a medicina convencional e a fitoterapia está na relação dessas práticas com o chamado bem-estar. A medicina convencional, como sabemos, traz alívio temporário aos sintomas de doenças agudas, como por exemplo crises de asma ou de enxaqueca. No entanto, embora seja

---

## COMO EQUILIBRAR ALOPATIA E FITOTERAPIA

**N**ão se engane: este livro trata de fitoterapia para a família. Seu propósito é servir de introdução ao uso de ervas para promover a saúde e o bem-estar e resgatar a tradição dos tratamentos caseiros para males comuns do cotidiano. Mesmo assim, não defendemos que ervas e remédios caseiros substituam o acompanhamento de profissionais de saúde qualificados.

Os problemas de saúde que extrapolam o escopo da fitoterapia doméstica incluem doenças letais como as cardiovasculares e renais, distúrbios neurológicos, depressão e ansiedade clínicas, fraturas de ossos, intoxicações, além de

lesões que podem levar a óbito, como ferimentos por bala, ferimentos com muito sangramento, etc. Doenças ou lesões que representem risco de vida devem ser sempre tratadas com a supervisão de médicos capacitados.

Uma boa regra a seguir é observar se a doença ou lesão está respondendo ao tratamento caseiro fitoterápico. Caso não esteja, ou mesmo se estiver piorando, deve-se buscar o atendimento de um profissional de saúde. Além disso, se não se sentir seguro para tratar determinada doença e/ou lesão com remédios fitoterápicos, consulte um médico.

importante eliminar os sintomas, essas medicações raramente atuam na raiz dos problemas.

As ervas e as terapias naturais são as melhores opções para promover o bem-estar e tratar a causa de doenças crônicas. Esses males são recorrentes e têm origem no estilo de vida, nas condições ambientais e/ou na genética do indivíduo. Podem ser sanados com mudanças de hábitos, como alimentação mais saudável, uso de remédios fitoterápicos e prática de exercícios. A saúde só melhora de fato quando tratamos a raiz do problema.

Felizmente a medicina convencional e a fitoterapia não são excludentes. Ambas são sistemas de cura muito eficazes recomendados para situações específicas. Uma complementa a outra.



*As flores da erva-de-são-joão têm propriedades medicinais úteis para o alívio do estresse e da ansiedade.*

*Com um canteiro de equinácea é possível produzir vários remédios que fortalecem a imunidade.*



# Os benefícios da fitoterapia

Um dos maiores benefícios da fitoterapia é a autoconfiança que ela nos proporciona. Sentir que temos poder de escolha ao cuidar de nós mesmos e da nossa família e que podemos ter papel central na medicina terapêutica e preventiva nos ajuda a desenvolver mais autonomia. Com um mínimo de empenho, tempo e dinheiro, é possível cultivar suas ervas e preparar seus remédios, como a humanidade faz há milênios. A fitoterapia é um sistema de cura acessível, de baixo custo, natural, leve e, o mais importante: eficaz.

As ervas estão entre os remédios mais seguros que existem. Isso não significa, no entanto, que não existam ervas com efeitos colaterais nocivos.

A maioria delas não está disponível para compra e vez ou outra pode estimular em alguém uma reação inesperada. Isso não significa que essa erva seja tóxica, mas sim que não é uma boa opção para aquela pessoa especificamente. O morango, por exemplo, pode ser um doce

prazer para uns, mas um terrível veneno para outros.

Outro ponto é que as cápsulas fitoterápicas à venda em lojas de produtos naturais e farmácias costumam ser mais baratas que os medicamentos alopáticos. Além disso, é possível economizar bastante plantando as ervas e produzindo os seus próprios remédios. Você vai se surpreender ao perceber quanto é fácil, barato e divertido produzir seus xaropes, pomadas, tinturas, cápsulas e chás, ainda mais se você mesmo tiver cultivado as ervas! Comece fazendo coisas mais simples: remédios para tosse, resfriado, cortes, infecções e torções. Eles funcionam maravilhosamente bem e ainda ajudam a economizar uma boa quantia com farmácia – igualzinho a quem economiza na feira por cultivar as próprias hortaliças.

## UM MANTRA DA FITOTERAPIA CASEIRA

*Eu sou o meu próprio curador. Dentro de mim existe uma voz radiante, e essa voz me guia. Eu posso tomar decisões por mim. Eu posso buscar ajuda quando necessário, mas por vontade própria. Eu tenho a responsabilidade de fazer as escolhas certas para meu corpo, minha saúde e meu equilíbrio. E essas escolhas incluem procurar um profissional de saúde competente caso seja necessário, permitir que familiares e amigos ajudem se eu precisar e, acima de tudo, ser coerente com as minhas crenças, com sabedoria e disposição para mudar. Isso faz parte do caminho da cura.*



## EFEITOS COLATERAIS?

Certa vez ouvi de um médico que os “efeitos colaterais” de medicamentos farmacêuticos na verdade não são efeitos colaterais, mas sim os verdadeiros efeitos dessas medicações. Esta é uma das minhas características preferidas dos remédios fitoterápicos: causam pouquíssimos efeitos colaterais. Algumas pessoas apresentam reações inesperadas a determinados alimentos e ervas, mas esses efeitos revelam mais as reações individuais do que uma possível toxicidade das plantas. E embora existam plantas tóxicas com terríveis “efeitos colaterais”, a maioria dessas ervas não pode ser vendida e não faz parte da fitoterapia caseira. Neste livro, você não vai encontrar nenhuma erva com efeitos

tóxicos – apenas simpáticas ervas usadas há muito tempo como alimento e remédio e que praticamente não causam efeito colateral nenhum. Quando causam, geralmente é algo como coceira nos olhos, irritação na garganta, coceira na pele, náuseas e incômodo estomacal. E esses sintomas não perduram; desaparecem assim que a pessoa para de consumir as ervas causadoras dos problemas.

Como só vamos falar sobre ervas atóxicas, não é preciso se preocupar tanto com a precisão das dosagens. Em geral, o problema é a pessoa ingerir uma quantidade pequena demais, que não faz efeito, não o contrário.

# Como montar uma horta caseira de ervas medicinais

Seja cultivando hortaliças, ervas ou flores, uma das maiores alegrias da jardinagem é permitir a proximidade com a natureza. Cuidando da horta, você observa os ritmos e ciclos da natureza – acompanha a sementinha crescer, amadurecer, florescer e quem sabe até gerar outras sementes. Esse entendimento dos ritmos da natureza é parte integrante dos mais tradicionais sistemas de cura.

Talvez este seja o nosso maior ponto de desconexão com a medicina moderna: não conhecemos a origem dos medicamentos, a forma como são feitos nem quem os fabrica. Ao cultivar sua horta, você criará uma ligação direta com a terra e com as ervas curativas que ela nutre. Além disso, terá ervas de boa qualidade, cultivadas do jeito que a natureza gosta.

Se você nunca cultivou plantas, não se preocupe: é bem fácil. As plantas medicinais em sua maioria são como “matinhos”; robustas, elas gostam de crescer até mesmo em condições adversas. Com o solo correto e a quantidade ideal de luz e água, as ervas se desenvolvem muito bem.

Há cerca de 100 anos, quase todos os lares tinham uma hortinha que contava com um ervanário, ou seja, uma área destinada às plantas medicinais. Recriar essas hortinhas é muito divertido: cave um canteirinho no quintal, plante suas ervas medicinais preferidas (e seus temperos também) e faça uma viagem no tempo.

As ervas medicinais também podem ser facilmente incorporadas a uma horta que você já tenha



começado a cultivar. Por exemplo, equinácea, milefólio e valeriana são ótimas para plantar em jardins de flores, levando cores, aromas e beleza ao ambiente. É comum cultivar ervas como calêndula, camomila e tomilho em hortas de legumes e verduras, pois elas funcionam como plantas de companhia – acredita-se que melhorem o crescimento e a vitalidade dos vizinhos de canteiro. Além disso, outras ervas medicinais – manjeriço, salsinha e endro – também são comuns na culinária e costumam ser cultivadas em jardins de horta. E há o gramado que cerca muitas das casas. Aproveite uma parte dele para criar um pequeno canteiro de ervas medicinais. É um ato revolucionário e ainda vai dar o que falar entre a vizinhança.

## Saúde da terra

Para obter bons resultados em jardinagem, a saúde do solo é um fator fundamental. Para o jardineiro, uma boa terra vale ouro. Observe uma porção de terra: se houver muitas minhocas, é sinal de que deve estar em boas condições. Do contrário, é recomendável tratar essa terra antes de cultivar a horta.

Para plantar ervas, não é necessário ter à disposição uma terra riquíssima, cheia de adubos e aditivos. As ervas não são tão gulosas assim. Mas sabe aquela história de que esse tipo de planta cresce melhor em terras pobres? Não passa de um mito. As plantas medicinais, assim como qualquer outro tipo de planta, precisam de uma terra boa e saudável para um desenvolvimento completo.



*Uma descoberta surpreendente: a maioria das ervas medicinais mais valorizadas vem de plantas conhecidas que produzem flores, como é o caso da valeriana.*

Se quiser garantir uma porção de terra saudável, você pode enriquecê-la com adubo orgânico de compostagem e esterco bem curtido. Se a terra estiver espessa e empedrada, e não úmida e soltinha, acrescente areia também. Viu uma horta ou um jardim bem-cuidado na casa do vizinho? Pergunte o que ele usou. Você também pode pedir recomendações em viveiros ou hortos, mas fica a dica: use apenas insumos orgânicos. Terras e aditivos inorgânicos podem gerar plantas que parecem saudáveis, mas que são prejudiciais ao solo, ao ecossistema e à nossa saúde.

Como ensina Tammi Hartung no livro *Homegrown Herbs* (Ervas de cultivo caseiro), “as plantas utilizam os nutrientes do solo para ficarem bonitas e viçosas. Por isso, produzir uma terra viva é a primeira medida para garantir uma horta de ervas útil e bonita”.

## Formatos de hortas e jardins

Use formatos simples. Se for sua primeira vez trabalhando com jardinagem, experimente hortas e jardins em forma de escada ou roda de carroça. Posicione uma escada velha de madeira ou uma roda de carroça deitada em cima de um canteiro que já contenha uma boa terra preparada (limpe, passe ancinho, adube e tome outras medidas necessárias). Despeje mais terra para preencher os espaços entre os degraus da escada ou as linhas radiais da roda e revolva bem. Plante um único tipo de erva em cada espaço. Esses formatos de horta, simples e muito usados, além de serem uma graça, facilitam a retirada de ervas daninhas e permitem um crescimento integral das plantas. Também é uma atividade interessante para fazer com as crianças.

Os canteiros suspensos vêm sendo muito usados, principalmente em áreas urbanas, onde as condições da terra podem ser questionáveis – culpa de fertilizantes para gramados, resíduos químicos e outros tipos de poluentes.

Muitos viveiros e lojas de artigos para jardinagem já vendem os canteiros suspensos prontos para instalação. E não tem desculpa para fugir dessa empreitada, não! Até eu consigo montar um canteiro desses. Um detalhe fantástico é a grande variedade de plantas medicinais que podem ser cultivadas em espaços pequenos graças às soluções disponíveis no mercado. Experimente o canteiro

suspensão circular em camadas. Eles ficam lindos com ervas medicinais, flores e hortaliças. Além do mais, essa solução é uma ótima opção para quem quer montar uma horta grande usando pouquíssimo espaço. Se você for do tipo que coloca a mão na massa, pode montar uma horta suspensa usando apenas tábuas de madeira e alguns pregos. Ou pode usar tijolos, blocos de concreto e até mesmo terra seca que já empedrou.

A ideia é começar de forma simples: uma boa terra, algumas plantinhas e mãos à obra. Torne-se também um apaixonado por jardinagem!

A seguir, listo algumas ervas medicinais de cultivo fácil e que crescem bem em hortas no formato de escada, roda de carroça e/ou canteiros suspensos:

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| » Alcaçuz          | » Hortelã-pimenta |
| » Alecrim          | » Lavanda         |
| » Alho             | » Manjeriço       |
| » Aveia            | » Melfólio        |
| » Calêndula        | » Morugem         |
| » Camomila         | » Pimenta-de-     |
| » Dente-de-leão    | caiena            |
| » Equinácea        | » Sálvia          |
| » Erva-cidreira    | » Tanchagem       |
| » Erva-de-são-joão | » Tomilho         |
| » Hortelã          | » Trevo-vermelho  |

As ervas a seguir, embora sejam de fácil cultivo, acabam crescendo demais e muito rápido, extrapolando os limites de canteiros ou hortinhas menores. O ideal é plantá-las nas bordas da horta ou do jardim:

- |              |             |
|--------------|-------------|
| » Bardana    | » Valeriana |
| » Malvaíscio | » Verbasco  |



## HORTAS EM VASOS

**P**ara quem não tem espaço para montar uma horta ou um jardim, a boa notícia é que é possível plantar muitas ervas medicinais em vasos e obter bons resultados. Num quintal ensolarado, no canteiro da frente da casa ou numa janela que pegue sol, elas trazem aromas e beleza para o espaço, além de serem remédios de baixo custo. Você também pode mudar os vasos de lugar de acordo com a estação e ajustar a quantidade de sol que as plantas recebem. No inverno, você pode transferi-las para dentro de casa. Algumas espécies crescem felizes em ambientes fechados, mas nem todas as

ervas gostam de viver em vasos, então pesquise quais se adaptam melhor a eles.

Em geral as plantas medicinais que crescem bem em vasos são:

- Alecrim
- Alho
- Calêndula
- Camomila
- Cúrcuma
- Dente-de-leão
- Equinácea
- Erva-cidreira
- Erva-de-são-joão
- Gengibre
- Hortelã
- Hortelã-pimenta
- Lavanda
- Manjerição
- Milefólio
- Morugem
- Pimenta-de-caiena
- Sálvia
- Tanchagem
- Tomilho
- Trevo-vermelho

### Conheça as ervas da sua região

Uma forma de economizar *bastante* com a fitoterapia caseira é conhecendo as ervas que crescem onde você mora! Vários “matinhos” comuns são gratuitos e excelentes ervas medicinais. Os primeiros colonos europeus que chegaram às Américas trouxeram consigo uma variedade de ervas, que usavam como alimento e remédio. A maioria dessas plantas se adaptou bem aos ambientes locais, e até hoje são remédios fitoterápicos muito conhecidos.

Há também plantas nativas que já eram usadas pelos povos originários, conhecedores de sofisticados sistemas de cura. No entanto, muitas dessas plantas estão ameaçadas ou em risco

de extinção. Antes de coletar plantas medicinais nativas direto da natureza, é recomendável consultar grupos ou órgãos públicos dedicados ao estudo de plantas nativas.

No Brasil, há um grupo de estudo da Fiocruz responsável pelo banco de dados mais completo sobre o assunto no país (ver Recursos, página 217).

Sim, há vários livros excelentes dedicados à identificação de plantas silvestres, mas a melhor maneira de conhecer suas “vizinhas” é sair para explorar com um especialista em identificação vegetal. Passar uma tarde “catando ervas” é sempre uma experiência agradável – eu diria até viciante!

## Como colher ervas medicinais

Cada parte da planta deve ser colhida em uma determinada época. Siga estas orientações gerais:

**FLORES E BOTÕES.** O ideal é que sejam colhidos logo que abrem. Não espere que abram totalmente, pois já terão perdido a maior parte da potência medicinal. Por exemplo, os botões da erva-de-são-joão estão perfeitos quando já se formaram por inteiro, mas não quando se abriram totalmente.

**FOLHAS.** Devem ser colhidas antes que a planta atinja a plena floração. Mas essa é apenas uma orientação mais geral: para algumas plantas, como vários tipos de hortelã, as folhas costumam ter mais potência quando a planta está florida. Mas como descobrir qual o momento exato de colhê-las? Examine as folhas. Elas estão em bom estado? Têm sabor forte? Estão coloridas? Apresentam algum dano causado por insetos? Siga os mesmos critérios que



*Colha as folhas da urtiga no início da estação, antes que a planta comece a florir ou dar sementes.*

usa ao comprar legumes e verduras. As folhas estão vivas e saudáveis? Então pode colher!

**RAÍZES.** O ideal é retirá-las no outono ou na primavera, períodos nos quais a energia da planta ainda está armazenada na raiz ou no bulbo. Com a passagem da primavera para o verão, a energia da planta é transferida para o caule para nutrir folhas, flores, sementes ou frutas, processo que acaba enfraquecendo a raiz.

Perceba que essas são apenas orientações gerais e não precisam ser seguidas tão à risca. Verifique sempre a qualidade da erva e procure escolher a melhor época de cada planta de acordo com o momento de ápice dela. Considerando a analogia da compra de legumes e verduras, é possível *perceber* quando a fruta foi colhida muito antes da hora ou armazenada por tempo demais. Desenvolva esse mesmo faro para



*O melhor momento para retirar as raízes de dente-de-leão é na primavera ou no outono, mas elas também podem ser colhidas no período de crescimento.*

as plantas medicinais. Use os seus sentidos para avaliar a qualidade.

## Como obter boas ervas desidratadas

Depois de colher suas ervas medicinais, é recomendado desidratar algumas para uso futuro. Veja as melhores condições para fazer essa secagem:

- » Temperatura constante na faixa de 32°C a 43°C
- » O mínimo de umidade: quanto menos, melhor
- » Local bem arejado
- » Proteção contra exposição direta ao sol

Seguindo esses cuidados, você terá ervas desidratadas de ótima qualidade para o ano todo.

Embora a secagem de ervas seja uma atividade fácil, alguns fatores

merecem atenção, como o calor e a umidade. Muitos dos componentes medicinais das plantas são sensíveis ao calor, principalmente os óleos essenciais aromáticos. Se as ervas forem desidratadas em temperaturas acima de 43°C, esses componentes podem se degradar. E se você por acaso tentar secar ervas em um ambiente muito úmido ou em época de chuva, boa sorte! Mas os resultados serão melhores se você usar um desidratador de alimentos.

O método tradicional de secagem de ervas consiste em amarrá-las em ramalhetes e pendurá-los em varais. Embora muito bonitinha, essa nem sempre é a forma mais eficaz para fazer a secagem. Geralmente, as ervas acabam passando muito tempo penduradas, bem além do tempo correto de secagem, ou então são

---

## ERVAS FRESCAS X ERVAS SECAS

Sim, não há nada melhor que o sabor de ervas fresquinhas, colhidas na hora. Mas saiba que ervas desidratadas de alta qualidade podem ser tão eficazes quanto as frescas. Insisto aqui no aspecto da *alta qualidade*. Se a erva for embalada e guardada do jeito correto, a integridade da planta fresca é mantida, pois ela só terá perdido água.

Embora os fitoterapeutas recomendem ervas frescas, em algumas situações é preferível usar a erva seca. Para fazer pomadas e óleos, por exemplo, elas são uma opção melhor, porque a água da planta fresca pode estragar o óleo. As ervas secas em geral são mais

concentradas porque o teor de água foi retirado, o que pode ser uma vantagem na produção de remédios. Mas o melhor motivo talvez seja o fato de as ervas frescas não estarem disponíveis o ano todo. Outra questão é que algumas das ervas medicinais preferidas não têm produção local.

Use ervas frescas quando possível. Caso contrário, busque ervas secas de boa qualidade. Apenas um ponto é indiscutível: prefira as ervas orgânicas, mesmo que custem um pouco mais. Afinal de contas, os fitoterápicos trazem saúde e cura, e o ideal é que estejam livres de pesticidas e herbicidas.



*Varais de madeira, daqueles mais antigos, são ótimos para estender a roupa, mas também para secar ervas. Deixe o varal em uma área quente e sombreada, dentro de casa ou no quintal, e apoie as cestas e/ou telas com as ervas por cima.*



*Quando for pendurar as ervas para secar, faça ramalhetes pequenos – assim elas secam de forma rápida e uniforme. Lembre-se de tirá-las do varal assim que secarem totalmente para não atraírem insetos nem acumularem poeira.*



*Quando secar ervas usando cestos ou telas, lembre-se de espalhá-las em camadas únicas. Dessa forma, o ar e o calor vão poder circular. Se ficarem uma em cima da outra, vão formar mofo devido à baixa circulação de ar.*

esquecidas e viram elementos de decoração vintage. Além disso, elas secam além do necessário e acumulam poeira. Se optar por esse procedimento, monte ramalhetes pequenos – assim as ervas secam de forma rápida e uniforme. E lembre-se de tirá-las do varal assim que secarem totalmente.

**Obter ervas secas de boa qualidade pode ser desafiador, mas qualquer pessoa pode dominar a técnica.**

Cestas e telas são ótimas para secar ervas, e o ideal é escolher modelos que deixem o ar circular. Separe um cantinho quente e seco da casa e apoie-as em duas cadeiras, banquinhos, cavaletes ou o que mais você tiver para deixá-las suspensas. Outra ideia é elevá-las usando laços ou barbantes. Se o cantinho escolhido pegar muito sol, use um tecido leve e poroso para cobrir a área de secagem.

Uma solução muito usada pelos adeptos da fitoterapia são cestas trançadas específicas para secagem de ervas. Como elas podem ser empilhadas, você consegue formar vários andares de cestos, aumentando o espaço para secagem usando uma área menor.

Também é possível usar um desidratador de alimentos para fazer a secagem de ervas. O importante é configurar o aparelho para uma temperatura que fique entre 32°C e 43°C.

Mas seja qual for o método de secagem, quando as ervas já estiverem secas, guarde-as em potes de vidro herméticos e em ambientes

frescos e protegidos da luz direta. O armazenamento correto conserva as propriedades medicinais das ervas por no mínimo um ano – às vezes até mais. Para saber se determinada erva ainda está boa, verifique sua cor, seu aroma e sua eficácia. Esses aspectos devem ser exatamente os mesmos de logo após a secagem.

## Como congelar ervas

Outro método excelente e fácil para conservar ervas medicinais é o congelamento. A maioria das ervas preserva as propriedades medicinais, a cor e o sabor mesmo depois de congelada. Algumas perdem cor e crocância, mas ainda preservam sabor e propriedades medicinais. O manjeriço, por exemplo, é extremamente sensível ao frio. Congelado, ele fica escuro, em coloração roxa ou verde; descongelado, com consistência mole. No entanto, como boa parte do sabor se preserva, é interessante usá-lo em sopas, chás medicinais e outras preparações nas quais a textura e a cor não sejam percebidas.

Há a possibilidade de congelar as ervas já picadas ou inteiras em saquinhos de fecho zip. Pode-se também fazer purês com as ervas, batendo-as no liquidificador (acrescente um pouco de água, se necessário) e as congelando armazenadas em fôrmas de gelo. Depois que o purê estiver congelado, retire os cubos e devolva-os ao freezer dentro de saquinhos próprios de fecho zip. Outra ideia é usar gelo de ervas para fazer chá. Basta despejar o gelinho de ervas na xícara de água quente e *voilà!* Chá fresco instantâneo.