

# 5 plantas medicinais para cultivar em casa

Elas podem ser boas opções para o complemento de tratamentos médicos e para a prevenção de doenças

Redação<sup>1</sup>



*Plantas podem auxiliar na cura de doenças.*

**O** conhecimento das plantas e de suas propriedades curativas remonta há milhares de anos. A indústria farmacêutica se utiliza desses elementos para elaborar os mais diversos remédios junto com compostos químicos. Ter mudinhas de plantas medicinais em casa e conhecer seus benefícios pode ser um bom complemento a tratamentos de doenças e também um bom método de

---

<sup>1</sup> Reportagem publicada no site *Pensamento Verde*, 14 de setembro de 2015. Disponível em: <http://www.pensamentoverde.com.br/dicas/5-plantas-medicinais-para-cultivar-em-casa/>. Acesso em: 28 set. 2015.

prevenção das enfermidades. O importante é sempre ser acompanhado por um médico e nunca abandonar os tratamentos convencionais!

Conheça o poder de algumas plantinhas e arrume um espacinho para o cultivo delas em sua casa.

### **Hortelã**

Um bom chá de hortelã já é um alento para o corpo e para a alma por si só. Existem inúmeras espécies de menthas com os mais diversos usos pela medicina popular, mas os mais conhecidos são suas propriedades digestivas. Elas são poderosos calmantes das afecções gastrointestinais. Pesquisadores afirmam que Cleópatra já era usuária assídua da erva como um bom refrescante bucal.



As hortelãs gostam de solos ricos e com bastante água disponível. Na culinária, são bem-vindas em sucos, em saladas, na culinária árabe e até mesmo em molhos diversos por dar frescor e suavidade aos pratos.

### **Alecrim**

O alecrim tem um odor maravilhoso que acalma e alegria o ambiente. Ele é apontado como um bom calmante natural e contribui para um bom funcionamento do sistema nervoso e cardíaco. É possível absorver suas propriedades apenas deixando um ramo fresco dentro de uma jarra com água que deverá ser consumida durante o dia.



O alecrim é uma planta arbustiva que não gosta de solo encharcado e convive bem com a luz do sol direta. Na culinária ele enriquece pratos com toda sua sofisticação. Pode ser usado em pães, pizzas e massas em geral, também em saladas e como temperos de carnes brancas e aves. Pode ainda vir acompanhando batatas e outros legumes, além de poder ser ingerido por meio de infusão.

### **Manjeriçã**

O queridinho da culinária italiana tem um aroma marcante e alegria qualquer horta. O manjeriçã é um ótimo ativador do sistema imunológico. Ele atua no combate aos cansaços crônicos e às depressões. É também importante aliado na recuperação de inflamações e febres.



Muito conhecido na culinária mundial, ele pode ser utilizado como molho ou em saladas, massas, peixes e carnes. Compressas podem ser feitas com suas folhas maceradas e aplicadas em locais de articulações ou de afecções da pele para alívio de dores e inflamações.

### **Capim-limão**

Refrescante e energético, o capim-limão traz um sabor exótico consigo. Ele é muito utilizado como calmante e possui um leve efeito anestésico sobre dores estomacais. Pode ser uma boa opção para o alívio de tensões e stress.



O capim-limão tem origem na Índia e é um sabor muito explorado em pratos dessa região. Ele também pode ser ingerido em sucos ou chás e vai bem em saladas ou como tempero.

### **Sálvia**

Exótica, a sálvia é adorada desde a antiguidade e seu nome significa “aquela que salva”. Ela contribui para a diminuição de catarros e pode ser utilizada para lavar feridas infeccionadas.



Além de chás e infusões, a sálvia pode ser usada no tempero de carnes, bem como em molhos. Sempre que se quiser um toque exótico aos pratos do dia a dia, a sálvia pode ser uma boa opção.