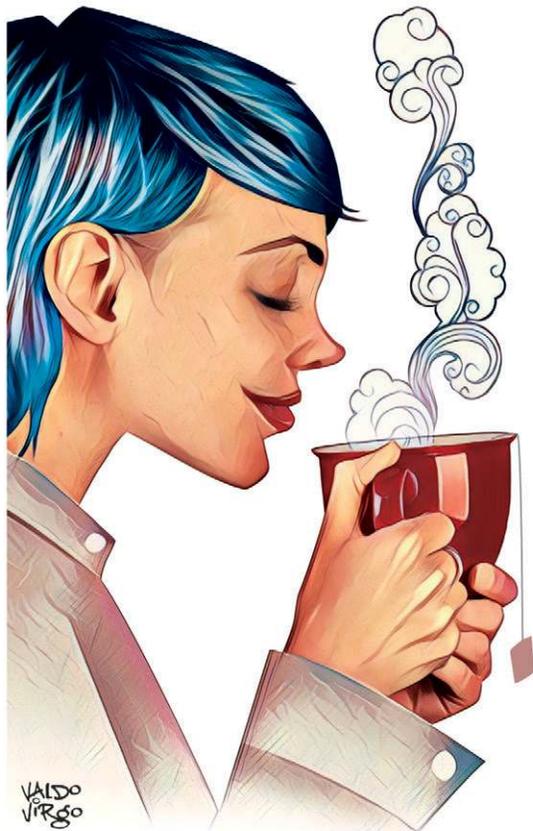


# Função terapêutica dos chás



## DIGESTIVOS E CARMINATIVOS

Favorecem uma melhor digestão e diminuem gases estomacais ou intestinais.

■ **Ervas utilizadas:** hortelã, camomila, sálvia, alecrim, anis-estrelado, espinheira-santa, dente-de-leão, erva-doce, alfavaca, angélica, coentro, poejo, cravo-da-Índia, cominho, cardamomo, menta, gengibre e alho (bulbo).

## LAXATIVOS

Estimulam o peristaltismo e a motilidade, aumentando a frequência evacuatória.

■ **Ervas utilizadas:** cáscara-sagrada, zimbro, hortelã, capim-cidreira e carqueja.

## HEPATOPROTETORES

Têm ação benéfica sobre o fígado, melhoram a atividade dos hepatócitos e aumentam a secreção biliar.

■ **Ervas utilizadas:** boldo, carqueja, cardo-mariano e alcachofra.

## DIURÉTICOS

Aumentam a filtração glomerular e a excreção urinária (diurese).

■ **Ervas utilizadas:** cavalinha, caroba, carqueja, bardana (raiz), cabelo de milho, chapéu-de-couro, dente-de-leão, borragem, limão e alfafa.

## CALMANTE

Exercem função calmante sobre o sistema nervoso e induzem o sono.

■ **Ervas utilizadas:** capim-cidreira, maracujá, hortelã, tília, melissa, angélica, folha de alface e camomila.

## EXPECTORANTES

Reduzem o excesso de muco, desobstruem as vias aéreas e diminuem os sintomas da gripe.

■ **Ervas utilizadas:** angélica, rosa-mosqueta, alecrim, sabugueiro, guaco, gengibre, alcaçuz, alho e agrião.

Fonte: Jéssica Prado, nutricionista pós-graduada em fitoterapia

# Uma horta em minha casa

Um dos criadores da Flora Orgânica, que cultiva alimentos orgânicos em sistemas agroflorestais, Alexandre Nogales Domenici Vasconcelos Pinheiro comenta sobre a importância do aumento na agricultura familiar. Para ele, cultivar os próprios alimentos é uma maneira de criar uma conexão com a natureza, mesmo em meio à cidade. “Hoje, existem várias plantas adaptadas, e é possível ter hortas em apartamentos e quintais com uma certa facilidade.”

Entre as principais vantagens, além de todas que surgem de um contato mais próxima com a natureza, mesmo que as pessoas cultivem apenas ervas ou temperos em casa, Alexandre destaca saber a origem do que você está consumindo e sempre ter produtos frescos à mão.

Entre as consultorias que a Flora Orgânica promove existem algumas voltadas para o público infantil, com oficinas e mudinhas para que as crianças cultivem. “Costumamos entregar mudas de alimentos que eles gostem e, ao acompanhar todo o processo desde o início, eles se familiari-

Arquivo pessoal



**Horta criada pela Flora Orgânica em uma residência: serviço personalizado**

zam com os alimentos e passam a se alimentar com mais variedade”, comenta.

Ele acrescenta que o processo não acontece só com as crianças. Quando começou a passar mais tempo no campo e no plantio, notou um aumento no leque de verduras e legumes que consumia. “Eu não gostava de berinjela, mas depois de ver a semente, a flor, essa harmonia da natureza, comecei a comer e a gostar. Acho que isso é um processo natural quando conhecemos melhor os alimentos”.

Conforme foi crescendo, a Flora Orgânica deixou de focar apenas na comercialização de produtos orgânicos e começou a prestar consultorias para quem deseja ter uma horta ou pomar em casa. O projeto tem feito sucesso e Alexandre conta que já atendeu desde uma senhora que tinha

dez vasinhos de ervas e temperos e queria transformá-los em uma horta, até produções maiores, para consumo próprio e comercialização em feiras.

Após um primeiro contato, é feita uma visita de reconhecimento, que, nos casos de projetos menores, pode ser feita remotamente. Assim, é possível avaliar o tamanho, o tipo de solo, como pode ocorrer a irrigação e outros aspectos mais técnicos. Em seguida, os clientes contam o que desejam cultivar e em que quantidade. Assim, Alexandre e os sócios criam uma lista das espécies possíveis e das quantidades a serem plantadas. “Cuidamos muito das quantidades de mudas de acordo com as necessidades daquela família, evitamos o desperdício e focamos na sustentabilidade.”

A depender da vontade do morador, a horta ou o pomar pode exigir mais ou menos cuidados. Existem os que contratam a manutenção semanal, quinzenal ou mensal e ainda os que preferem se habilitar e aprender cada detalhe do cuidado, pois, além dos alimentos, buscam esse contato com a terra.

Para aqueles que sofrem e afirmam matar toda planta que tentam cuidar, existe um manual técnico criado pela Flora Orgânica que orienta desde o plantio até o momento da colheita, passando pela irrigação, poda e adubação, quando necessárias. O manual é personalizado. Mas o segredo é que, com a orientação correta, todos podem ter e cultivar sua própria horta.