PARQUE DA CIDADE

projeto parque na escola
ANNE SULLIVAN

Institute 5 Elementos

ALECRIM
(ROSMARINUS OFFICINALIS)

USO
ÓLEO ESSENCIAL PARA COSMÉTICOS E CONDIMENTOS. CHÁ POR INFUSÃO PARA MÁ DIGESTÃO, GASES E DORES DE CABEÇA.

PLANTIO
MULTIPLICA-SE POR ESTAQUIA DE RAMOS NOVOS.

COLHEITA
SEIS MESES APÓS O PLANTIO, UM POUCO ANTES DE INICIAR A FLORAÇÃO.

ORIGEM
MEDITERRÂNEO.

ALFAZEMA
(LAVANDULA ANGUSTIFÓLIA)

USO
ORNAMENTAL, MEDICINAL E COSMÉTICO. CHÁ POR INFUSÃO AJUDA NO TRATAMENTO DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS, TENSÃO, DEPRESSÃO, ENXAQUECA, CISTITE E GASES.

PLANTIO
MULTIPLICA-SE POR ESTAQUIA DE RAMOS NOVOS.

COLHEITA
COLHER NO INÍCIO DA FLORAÇÃO, DEPOIS DE UM ANO DE PLANTIO.

ORIGEM
EUROPA.

BABOSA
(ALOE VERA)

USO
O SUMO DAS FOLHAS É UM ÓTIMO CICATRIZANTE NOS CASOS DE QUEIMADURAS E FERIMENTOS SUPERFICIAIS DA PELE.

PLANTIO
MULTIPLICA-SE POR SEPARAÇÃO DE BROTOS LATERAIS. MELHOR ÉPOCA: PRIMAVERA.

COLHEITA
VERÃO.

ORIGEM
ÁFRICA.

BOLDO
(VERNONIA CONDENSATA)

USO
CHÁ POR INFUSÃO É ANALGÉSICO, ESTIMULANTE DO APETITE, AJUDA EM DISTÚRBIOS DO FÍGADO, ESTÔMAGO E DIARREIA ALIMENTAR

PLANTIO
MULTIPLICA-SE POR ESTACAS. PREFERE LOCAL ENSOLARADO E SOLOS ÁCIDOS.

COLHEITA
ANO TODO, PREFERENCIALMENTE ANTES DA FLORAÇÃO (VERÃO).

ORIGEM
ÁFRICA TROPICAL.

CAMOMILA
(CHAMOMILLA RECUTITA)

USO
MEDICINAL, COSMÉTICO E CONDIMENTO. SUAS FLORES SÃO UTILIZADAS NA FORMA DE INFUSO E DECOCTO COMO DIGESTIVO, SEDATIVO, NO COMBATE A CÓLICAS, ESTIMULANTE DE APETITE E ELIMINAÇÃO DE GASES.

PLANTIO
MULTIPLICA-SE POR SEMENTES GERMINADAS EM SEMENTEIRAS.

COLHEITA
FLORES: QUANDO ESTIVEREM COMPLETAMENTE ABERTAS, EM DIA SECO E COM SOL.

ORIGEM
EUROPA.

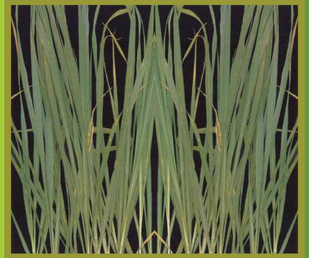
CAPIM SANTO
(CYMBOPOGON CITRATUS)

USO
CHÁ ABAFADO COM FOLHAS FRESCAS PARA CÓLICAS UTERINAS E INTESTINAIS E AÇÃO CALMANTE E ESPASMOLÍTICAS SUAVES.

PLANTIO
MARÇO À ABRIL E AGOSTO À OUTUBRO. MULTIPLICA-SE POR DIVISÃO DE TOUCEIRAS.

COLHEITA
QUATRO MESES APÓS O PLANTIO, DUAS VEZES POR ANO.

ORIGEM
EUROPA.



CAPUCHINHA
(TROPAEOLUM MAJUS)

USO
MEDICINAL, ORNAMENTAL E COMO CONDIMENTO. CHÁ, POR INFUSÃO (FOLHAS) É DIURÉTICO, DESINFETANTE DAS VIAS URINÁRIAS E FALTA DE APETITE.

PLANTIO
MULTIPLICA-SE POR SEMENTES (NO LOCAL DEFINITIVO), ESTAQUIA DE RAMOS NOVOS QUE CONTENHAM ALGUMAS FOLHAS (QUATRO NO MÍNIMO), DIVISÃO DE RAÍZES.

COLHEITA
EM QUALQUER ÉPOCA. POR ANO.

ORIGEM
MÉXICO E PERU.

GENGIBRE
(ZINGIBER OFFICINALE)

USO
MEDICINAL E CONDIMENTO. CHÁ POR INFUSÃO PARA ASMA, BRONQUITE, MENORRAGIA, ANTIMICROBIANA LOCAL, INFLAMAÇÃO DE GARGANTA, ANTIVOMITIVA, ANTI-INFLAMATÓRIA, ANTIVIRAL E ANTIRREUMÁTICA.

PLANTIO
O SOLO IDEAL DEVE SER ARGILO-ARENOSO, FÉRTIL E DE BOA DRENAGEM, DEVE SER FEITO NO INÍCIO DA ESTAÇÃO DAS CHUVAS. MULTIPLICA-SE POR DIVISÃO DE RIZOMAS.

COLHEITA
O CICLO DA PLANTA VARIA DE SETE A DEZ MESES; OS RIZOMAS ESTÃO O PONTO DE COLHER QUANDO A FOLHAS COMEÇAM A AMARELAR.

ORIGEM
ÁSIA.

PARQUE DA CIDADE

projeto parque na escola

ANNE SULLIVAN

Instituto 5 Elementos

HORTELÃ
(MENTHA PIPERITA)

USO

MEDICINAL, COSMÉTICO E CONDIMENTO. CHÁ DE INFUSÃO: MÁ DIGESTÃO, NÁUSEAS, CONTROLE DE GASES, ANTI-VOMITIVO; USADO COMO GARGAREJO E BOCHECHO NAS INFLAMAÇÕES DA BOCA, DAS GENGIVAS E MESMO DE FERIMENTOS, CONTUSÕES E PRURIDO.

PLANTIO

MULTIPLICA-SE POR ESTAQUIA DE RAMOS JOVENS.

COLHEITA

QUATRO MESES DEPOIS DO PLANTIO, NA FLORAÇÃO PLENA, NO PERÍODO DA MANHÃ, QUANDO O ORVALHO JÁ SECOU, OU NO FINAL DA TARDE, ANTES DO SOL SE POR.

ORIGEM

MEDITERRÂNEO.

MANJERICÃO
(OCIMUM BASILICUM)

USO

MEDICINAL E CONDIMENTO. CHÁ POR INFUSÃO PARA: PROBLEMAS DIGESTIVOS E RESPIRATÓRIOS EM GERAL, ALÍVIO DE ESPASMOS, BAIXAR A FEBRE, INFECÇÃO BACTERIANAS E PARASITAS INTESTINAIS.

PLANTIO

MULTIPLICA-SE POR SEMENTES OU ESTACAS. PREFERE SOLOS ARENOSO-ARGILOSO. PLANTIO NO INÍCIO DA PRIMAVERA OU NO FIM DO VERÃO.

COLHEITA

FLORESCE NO FINAL DO VERÃO (MARÇO).

ORIGEM

ÁSIA TROPICAL.

MELISSA
(MELISSA OFFICINALIS)

USO

MEDICINAL E CONDIMENTO. CHÁ POR INFUSÃO: CALMANTE (ANSIEDADE E INSÔNIA), DISPEPSIA, ANTIGRIPAL, BRONQUITE CRÔNICA, CEFALEIA, ENXAQUECA, DORES DE ORIGEM REUMÁTICA E REGULADOR GASTROINTESTINAL.

PLANTIO

POR SEMENTES - DEIXAR 24 HORAS NA ÁGUA ANTES DO PLANTIO (PRIMAVERA); ESTACAS DE GALHOS OU ESTOLÕES, OU POR DIVISÃO DE TOUCEIRAS NO OUTONO.

COLHEITA

VERÃO OU OUTONO.

ORIGEM

EUROPA E ÁSIA.

ORÉGANO
(ORIGANUM VULGARE)

USO

CONDIMENTO, COSMÉTICO E MEDICINAL. CHÁ POR INFUSÃO OU DECOCTO (FOLHAS E INFLORESCÊNCIAS): TOSSE, BRONQUITE, INDIGESTÃO,FLATULÊNCIA, DISTÚRBIOS ESTOMACAIS E CÓLICAS MENSTRUAIS.

PLANTIO

SEMENTES (PRIMAVERA), ESTACAS SEM RAÍZES E TOUCEIRAS; PLANTIO ENTRE OUTONO-INVERNO.

COLHEITA

APÓS TRÊS MESES.

ORIGEM

EUROPA.

PIMENTA DEDO DE MOÇA
(CAPSICUM FRUTESCENS)

USO

MEDICINAL E CONDIMENTOS. AS COMPRESSAS, EMPLASTROS E FRICÇÕES FEITAS COM ESTA PLANTA SÃO EMPREGADAS NO TRATAMENTO DE DORES REUMÁTICAS E MUSCULARES. A TINTURA USADA NA COMPRESSA É PRODUZIDA A PARTIR DE SEUS FRUTOS MADUROS, FRESCOS OU SECOS.

PLANTIO

SEMENTES EM LOCAL SOMBREADO. SOLOS PROFUNDOS E DRENADOS.

COLHEITA

FLORESCE EM SETEMBRO.

ORIGEM

CONTINENTE AMERICANO, INCLUINDO O BRASIL.

POEJO
(MENTHA PULEGIUM)

USO

MEDICINAL E COSMÉTICOS. O CHÁ DAS FOLHAS, FLORES E TALOS E EMPREGADO CONTRA TOSSE, ROUQUIDÃO, ASMA, COQUELUCHE, DOENÇAS PULMONARES, ACIDEZ ESTOMACAL, DIARRÉIA, INSÔNIA, PROBLEMAS MENSTRUAIS, VERMES, DEBILIDADE GERAL, DORES DE BARRIGA DOS RECÉM-NASCIDOS, AZIA, DISPEPSIA, BRONQUITE CRÔNICA, FLATULÊNCIA, FEBRE, ANSIEDADE, INSÔNIA E CÃIBRAS. SUA AÇÃO NO FÍGADO É MUITO MAIS FORTE QUE A DA HORTELÃ.

PLANTIO

MULTIPLICA-SE POR RIZOMAS.

COLHEITA

TRÊS MESES APÓS O PLANTIO, EM QUALQUER ÉPOCA DO ANO - DÁ FLORES NO VERÃO.

ORIGEM

ÁSIA, MEDITERRÂNEO E EUROPA.

SÁLVIA
(SALVIA OFFICINALIS)

USO

MEDICINAL E CONDIMENTOS. CHÁ PARA: DIGESTÃO, SUDORESE EXCESSIVA, CÓLICAS ESTOMACAIS, INTESTINAIS, MENSTRUAIS, DISTÚRBIOS DA MENOPAUSA, PROBLEMAS DO FÍGADO, INSÔNIA, NERVOSISMO, AFECÇÃO DA BOCA (GENGIVITE, ESTOMATITE, AFTAS) E DA GARGANTA (LARINGITE, FARINGITE), MICOSES, FERIDAS, ANTI-CASPA E PIOLHOS.

PLANTIO

QUALQUER ÉPOCA DO ANO, MULTIPLICA-SE POR ESTACAS DE GALHOS OU DIFUSÃO DE TOUCEIRAS.

COLHEITA

SEIS MESES APÓS PLANTIO.

ORIGEM

MEDITERRÂNEO E EUROPA.

TOMILHO
(THYMUS VULGARIS)

USO

MEDICINAL E CONDIMENTO. CHÁ POR INFUSÃO (FOLHA E INFLORESCÊNCIAS) PARA: GRIPE, RESFRIADO, TOSSE, DESOBSTRUÇÃO DAS VIAS RESPIRATÓRIAS, ESPASMOS, ANTI-SÉPTICA E ANTIFÚNGICO.

PLANTIO

MULTIPLICA-SE POR SEMENTES E ESTAQUIA DE RAMOS JOVENS.

COLHEITA

DEPOIS DO FLORESCIMENTO, NO MEIO DO VERÃO; DAR PREFERÊNCIA PARA RAMOS DOS PONTOS MAIS ELEVADO DA PLANTA, POIS TÊM SABOR MAIS SUAVE E AGRADÁVEL.

ORIGEM

MEDITERRÂNEO.