

**Jardim
Medicinal
do EIC**

2021



**Centro de Pesquisa e Inovação
em Biodiversidade e Fármacos**



Espaço Interativo de Ciências

Jardim Medicinal do EIC

2021

O Jardim Medicinal

O Jardim Medicinal (JM) é composto de canteiros situados entre o EIC e o CDCC e faz parte de um espaço aberto de difusão do conhecimento científico, localizado no centro de São Carlos. O EIC está ligado ao CIBFar, um centro de pesquisa com foco na descoberta de novos medicamentos voltados a doenças negligenciadas, câncer, micro-organismos patógenos, doenças virais e doenças degenerativas.



Tem como objetivo apresentar aos visitantes, particularmente os jovens, algumas plantas medicinais populares, incentivar o cultivo e uso das mesmas. Além disso, explicar o processo da pesquisa científica envolvido na busca de novos medicamentos, a partir das propriedades medicinais descritas em diferentes plantas.

No JM as plantas estão identificadas com placas contendo seus nomes populares e científicos, um breve texto sobre seus usos e um QR-Code, que acessado pelo celular, contém informações quanto ao uso, curiosidades e características sobre elas. A visitação é livre e também pode ser agendada por escolas e grupos interessados.

Créditos

Supervisão e Revisão Geral:

Leila Maria Beltramini

Coordenação e Supervisão:

Leila Maria Beltramini

Nelma R. S. Bossolan

Educadora:

Gislaine Costa dos Santos

Autores:

Leila Maria Beltramini

Victor Gourilyur Ferraro Oliveira

Fotografias:

Gislaine Costa dos Santos

Matheus Rodrigo Machado Melo

Revisão de Conteúdo:

Leila Maria Beltramini

Diagramação

Jéssica Lana de Mattos

Gislaine Costa dos Santos

Parceria:

CDCC - Centro de Divulgação Científica e Cultural/USP

Sumário

| | |
|-----------------------------------|----|
| Alecrim..... | 04 |
| Arnica Brasileira..... | 05 |
| Arruda..... | 06 |
| Babosa..... | 07 |
| Bálsamo..... | 08 |
| Boldo Do Chile..... | 09 |
| Boldo Miúdo..... | 10 |
| Calêndula..... | 11 |
| Camomila..... | 12 |
| Cânfora..... | 13 |
| Capim-Limão..... | 14 |
| Carqueja..... | 15 |
| Cavalinha..... | 16 |
| Citronela..... | 17 |
| Colônia..... | 18 |
| Cúrcuma ou Açafrão Da Terra | 19 |
| Erva-Doce..... | 20 |
| Gengibre..... | 21 |
| Gravatá ou Caraguatá | 22 |
| Guaco..... | 23 |
| Hibisco..... | 24 |
| Hortelã..... | 25 |
| Lavanda..... | 26 |
| Levante..... | 27 |
| Losna..... | 28 |
| Louro..... | 29 |
| Malva..... | 30 |
| Manjeriço..... | 31 |
| Maracujá..... | 32 |
| Melissa..... | 33 |
| Orégano..... | 34 |
| Poejo..... | 35 |
| Romã..... | 36 |
| Sálvia..... | 37 |
| Stevia..... | 38 |
| Tomilho..... | 39 |
| Referências Bibliográficas | 40 |

Alecrim

Nome Popular

Alecrim

Nome Científico

Rosmarinus officinalis

Descrição

Planta originária de regiões do Mediterrâneo que pode atingir até cerca de 2 metros de altura. Pertencente à família *Labiatae* e suas flores são azul-violeta agrupadas, formando uma espécie de cacho.

Propriedades Medicinais

Anti-inflamatória, analgésica, antiasmática, antidepressiva, antigripal, anti-hipertensiva, antioxidante, antisséptica, antifebril. Planta aromática, muito utilizado na culinária, dando sabor especial a legumes, sopas, pães, biscoitos e geleias. Usado na indústria de cosméticos em xampus e condicionadores para tratamento da caspa, evitando a queda e retarda o crescimento de cabelos grisalhos.

Curiosidades

Conhecida desde a antiguidade, graças as suas propriedades medicinais, comestíveis e aromatizantes. No Egito era utilizada em formulações para mumificação. Em Roma era queimada para purificar os túmulos sagrados, casas de doentes e fontes.

Em Atenas, era costume colocar folhas de alecrim nas mãos dos falecidos, como símbolo da imortalidade da alma. Popularmente, acredita-se que andar com um raminho de Alecrim afasta “mau olhado” e quando colocado no travesseiro, afasta maus sonhos.

Como utilizar

Pode ser consumido na forma de chá ou direto como tempero. Ferver as folhas e flores por 3-5 minutos e descansar mais 3 minutos. Depois, coe e o chá já pode ser ingerido.



Ciclo de vida

Perene

Propagação

Estaquia e mudas

Cultivo

Sol pleno e baixa umidade

Arnica

brasileira

Nome Popular
Arnica Brasileira

Nome Científico
Solidago chilensis Meyen

Descrição

Arnica é um gênero de aproximadamente 30 espécies de plantas perenes, herbáceas, que pertencem à família das Asteráceas. A Arnica Brasileira é um arbusto geralmente com um único caule ereto que pode alcançar até 2 metros de altura. Suas flores são amarelas, pequenas, de cheiro agradável. É encontrada naturalmente nos cerrados de altitude com solos rochosos e com pouca umidade.

Propriedades Medicinai

É descrita como analgésica, anti-inflamatória, antirreumática, antimicrobiana, cicatrizante. Indicada para dores reumáticas, contusões, coceiras (picadas de insetos), lesões na pele. A Arnica Brasileira não é recomendada como chá, pois é tóxica.



Curiosidades

O nome arnica significa “pele de cordeiro”, devido ao fato de suas folhas serem suaves e peludas. É descrita que foi encontrada pela primeira vez, por colonos imigrantes italianos em Minas Gerais, no século XVIII. Semelhante a arnica europeia (*Arnica montana*), que era usada como chá desde a idade Média, os colonos passaram a usá-la com o mesmo propósito. No Brasil, a proliferação desta planta é muito rápida e invasora, sendo até considerada como erva daninha, pois inibe a germinação de sementes de outras plantas.

Como utilizar

A parte utilizada são as flores para aplicações externas. Após coletar as flores e lava-las em água corrente, secar (pode ser armazenada). Ferver meio litro de água e adicionar cerca de duas a três colheres de chá das flores, desligue e deixe descansar por uns 10 minutos. Coar e aplicar com uma gaze estéril sobre a pele. Nas farmácias de manipulação e produtos naturais é encontrada na forma de pomada.

Arruda

Nome Popular
Arruda

Nome Científico
Ruta graveolens L

Descrição

Originária do Sul da Europa e pertencente à família *Rutaceae*, com folhas ovais, pequenas e espessas, de cor verde-acinzentada quando velhas e verde-clara quando novas. Suas flores são pequenas e amarelas.

Propriedades Medicinai

Analgésica, anti-inflamatória, antiasmática, antiespasmódica, anti-hemorrágica, antirreumática, aromática, repelente, sudorífera. CUIDADO: não deve ser ingerida devido sua toxicidade.

Curiosidades

Durante a Idade Média, a Arruda foi usada para gerar proteção contra o mal e para prevenir a Peste Negra, ficou conhecida como erva purificadora, que limpa ambientes, atrai bons fluidos e afasta maus-olhados. O nome *Ruta graveolens*, vem do grego 'reuo' que significa deixar livre, já que havia a esperança de que a planta fizesse com que as pessoas se livrassem de doenças, já o nome "graveolens" significa cheiro forte que é característico da arruda. Para aqueles que gostam de mitos, colocar um galhinho de arruda atrás da orelha espanta o mau-olhado. A arruda já foi utilizada por pintores em

mínimas quantidades para proteger a visão e como colírio para olhos cansados. O óleo essencial da arruda é usado em perfumes. É ingrediente da bebida italiana Candolini/Grappa Ruta e outras bebidas alcoólicas.

Como utilizar

Não é recomendado ser consumida na forma de chá, pois pode ser tóxica. É utilizada na forma de compressas para a escabiose (sarna) e também para tratar piolhos e lêndeas. Ferver as folhas por 3-5 minutos e descansar mais 3 minutos. Depois, coe a mistura. Para compressas, mergulhe uma gaze ou outro tecido muito limpo na infusão, retire o excesso do líquido e aplique sobre as regiões afetadas, deixando por uns 10 minutos. Para o piolho: lavar e enxaguar bem a cabeça, aplicar a infusão no cabelo, bem junto ao couro cabeludo, e deixar secar.



Ciclo de vida
Perene

Propagação
Mudas

Cultivo
Sol pleno e baixa umidade

Nome Popular
Babosa

Nome Científico
Aloe vera

Babosa

Descrição

De origem africana meridional a babosa pertence à família das Liliáceas e está disseminada em muitos países de clima quente e úmido. Existem aproximadamente 300 espécies de babosa, mas a *Aloe vera* é a mais conhecida. Cresce até 1,25 m de altura, com folhas até 50 cm de comprimento, tem intensa brotação na sua base e nas laterais do caule, possui cor verde clara, é do tipo succulenta, sua borda possui espinhos, sua flor é de cor laranja.

Propriedades Medicinais

Cicatrizante, protege e regenera a pele. O consumo externo pode ser feito por



meio de emplastos para ferimentos e queimaduras utilizando o suco da folha.

Curiosidades

Natural do Egito, a babosa é conhecida como o “presente dos deuses” pelos egípcios pelo seu poder regenerador e de curar feridas.

Como utilizar

O consumo pode ser feito por meio de emplastos para ferimentos, queimaduras utilizando o gel que fica “dentro” da folha. O gel deve ser retirado das folhas após as mesmas serem bem lavadas com detergente e bem enxaguadas também. Retirar a casca, iniciando por cortar as laterais (onde tem os espinhos), ou seja, a parte verde da folha. Deixar a parte gelatinosa imersa em água filtrada por 24 horas, trocando a água umas 4 vezes. Este procedimento é necessário para retirar uma substância chamada Aloína, de coloração amarelada, que tem efeito laxante. Embeber o gel em uma gaze estéril e colocar sobre a pele lesionada. Este gel também pode ser ingerido como suco batido com água ou polpa de frutas. É recomendado extrair o gel de umas duas folhas, bater com um copo de água (250 mL), para uso como emplasto ou beber, porém pode ser ingerida com suco ou polpa de frutas.

Bálsamo

Nome Popular
Bálsamo

Nome Científico
Sedum dendroideum

Descrição

O Bálsamo é originário da África do Sul e Ásia, da família das *Crassulaceae*, suas flores são amarelas e pequenas formando uma espécie de cacho, floresce no outono e inverno, e utilizada como planta ornamental, mas também possui propriedades medicinais.

Propriedades Medicinai

Cicatrizante, anti-inflamatória, utilizado para tratamento de ferimentos e também consumida como suco e salada.

Curiosidades

Por ser uma planta suculenta é sensível ao encharcamento que provoca o apodrecimento das raízes, é resistente à seca e estiagem e tolera também geadas.

Como utilizar

A parte utilizada são as folhas, que são comestíveis, na forma de saladas ou suco, no caso para tratamentos internos. Externamente, o bálsamo pode ser aplicado, como suco diretamente, ou embebido em uma gaze estéril sobre o ferimento a ser tratado.



Ciclo de vida
Perene

Propagação
Estaquia e mudas

Cultivo
Sol pleno e baixa umidade

Nome Popular
Boldo do Chile

Nome Científico
Plectranthus barbatus

Boldo do Chile

Descrição

Pertencente à família *Lamiaceae*, árvore pequena, de folhagem permanente, originária das regiões montanhosas do Chile, mais precisamente dos Andes. O boldo do Chile é uma planta herbácea ou subarbustiva. Suas folhas são suculentas, de sabor amargo. Suas partes utilizadas são as folhas, por meio de infusões.



Propriedades Medicinais

É muito comum seu uso em forma de chás ou macerados. Tônico hepático (tida como estimulador das funções hepáticas e vesiculares), digestiva, elimina gases intestinais, antirreumática, antibacteriano.

Curiosidades

As folhas do boldo são aromáticas, de sabor picante e amargo. O boldo é usado como fonte de boldina, que é matéria prima para preparações farmacêuticas, como tintura, extrato e vinho. É conhecida também como malva santa, malva amarga, boldo de jardim.

Como utilizar

Utilizar as folhas na forma de chá. Ferver meio litro de água e adicionar duas colheres de sopa de folhas picadas, ferver por uns 3 minutos, coar e em seguida pode ser ingerido. O sabor é amargo e pode ser fervido com outras ervas, por exemplo, erva-doce.

09

Ciclo de vida
Perene

Propagação
Estaquia e mudas

Cultivo
Sol pleno/sombra parcial
Umidade moderada

Boldo

Miúdo

Nome Popular
Boldo Miúdo

Nome Científico
Plectranthus ornatus

Descrição

Originário do leste da África, pertencente família *Lamiaceae*, o boldo miúdo também conhecido como boldo chinês, tapete de oxalá, é uma planta rasteira, de folhas suculentas e sabor amargo.

Propriedades Medicinais

Usado em forma de chás ou macerados. Tônico hepático (tida como estimulador das funções hepáticas e vesiculares), digestiva, elimina gases intestinais, antirreumática, antibacteriano.

Curiosidades

É cultivada como planta ornamental devido ao formato de suas flores e tons de roxo ao branco. Também usado em fitoterapia. No Brasil, a planta também é conhecida como: boldinho, boldo-rasteiro ou boldo-chinês.



Como utilizar

As partes utilizadas são as folhas na forma de chá. Ferver meio litro de água e adicionar duas colheres de sopa de folhas picadas, ferver por uns 3 minutos. Coar e pode ser ingerido. O sabor é amargo e pode ser fervido com outras ervas como, por exemplo, a erva-doce.

Ciclo de vida
Perene

Propagação
Estaquia e mudas

Cultivo
Sol pleno/sombra parcial
Umidade moderada

Calêndula

Nome Popular
Calêndula

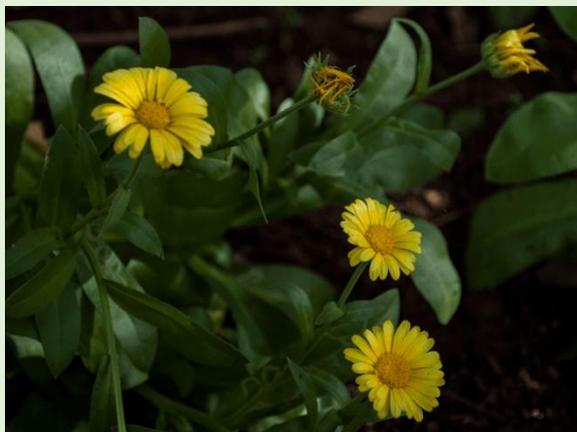
Nome Científico
Calêndula officinalis

Descrição

Cultivada pelos egípcios, gregos, hindus e árabes, usada desde o século XII como planta medicinal a calêndula cresceu nos jardins europeus. Pertence à família *Asteraceae*, cujas folhas são verdes, lisas na parte superior, recortadas em segmentos estreitos e pontiagudos; flores podem ser amarelas, brancas ou amarelas e brancas no centro, sobre receptáculo cônico e oco.

Propriedades Medicinai

Usada contra a febre, escoriações, cólicas menstruais, e sua infusão é muito utilizada para insônia. O uso pode ser através de pomadas e cataplasmas para uso externo ou infusões das flores. Na Itália, o chá de calêndula é usado para lavar os olhos, fazer gargarejo ou



compressa para tratar conjuntivite, faringite, estomatite e gengivites, erupções cutâneas de fraldas e outras condições inflamatórias da pele e mucosa.

Curiosidades

Seu nome vem da palavra latina *calendas*, que significa o primeiro dia do mês, por causa do seu longo período de florescimento. Elas seguem o sol e eram consideradas um sinal do verão. As pétalas secas da calêndula são usadas no comércio de especiarias como alternativa barata para substituição do açafrão, e também usadas em unguentos como corante para dar a cor dourada. Também conhecida como maravilha, malme-quer do mato.

Como utilizar

As partes usadas da calêndula são suas folhas, flores e caules. Para chá são utilizadas as flores. O chá pode ser ingerido ou usado para banhar ferimentos. As flores, folhas e caule também são utilizados em pomadas e emplastos para uso externo. Ferver meio litro de água, adicionar 3 colheres de sopa de flores, desligar a fervura e deixar em infusão por cerca de 30 minutos. Coar e ingerir ou usar externamente.

11

Ciclo de vida
Curto

Propagação
Mudas e sementes

Cultivo
Umidade moderada e sombra parcial

Camomila

Nome Popular
Camomila

Nome Científico
Matricaria recutita

Descrição

Originária da América do Norte e Europa, pertencente à família *Asteraceae*. Externamente é utilizada para irritação e infecções na pele. O seu uso interno é feito através de chás pela infusão das flores.

Propriedades Medicinai

Conhecida pelas suas propriedades calmante, analgésica, digestiva, antiséptica e para cólicas gastrointestinais, além de cicatrizante. Também utilizada em cosméticos. Da camomila, são extraídos flavonoides como a apigenina, óleos essenciais cujos principais constituintes são o camazuleno, bisabolol e espatulenol.

Curiosidades

O chá de camomila é um dos chás mais usados na maioria dos países. Além de cicatrizante tem a propriedade de clarear a pele e o cabelo, fazendo parte de diversas fórmulas de shampoos, sabonetes, cremes, etc. O Paraná é o estado onde mais se cultiva a camomila para fins comerciais.

água e adicionar 2 colheres de sopa de flores, deixar ferver por 3 minutos e descansar mais 3 minutos. Depois coe a mistura e utilize-a morna. Ingerir uma xícara de chá umas 4-6 vezes ao dia. Para compressas, mergulhe uma gaze ou outro tecido muito limpo na água, retire o excesso do líquido e aplique sobre as regiões afetadas, deixando por uns 10 minutos.



Como utilizar

Pode ser consumida na forma de chá e utilizado na forma de compressas para irritações da pele. Ferver meio litro de

Ciclo de vida
Anual

Propagação
Mudas e sementes

Cultivo
Sombra parcial e umidade moderada

Cânfora

Nome Popular
Cânfora

Nome Científico
Artemisia camphorata

Descrição

Planta originária da América do Sul e boa parte do Brasil, conhecida como canfora de jardim, seu cultivo se dá em maior quantidade no centro Oeste brasileiro, pertencente à família das *Asteraceae*, tem folhas recortadas, verde-acinzentadas, ricas em óleos essenciais e aromáticos. Ela não deve ser confundida com a cânfora (*Cinnamomum camphora*) de origem asiática e de porte arbóreo.



Propriedades Medicinais

Antiepiléptica, antirreumático, antisséptica, calmante, descongestionante das vias respiratórias, sedativa, antifúngica (que causam micoses).

Curiosidades

Há muito tempo, esta planta é utilizada pelas populações indígenas da região andina devido às suas propriedades medicinais, principalmente por suas propriedades sedativas. Também conhecida como cânfora do jardim e cânfora das hortas.

Como utilizar

Recomendada para uso externo na forma de compressas, inalação do vapor, aromatizante de ambientes, antisséptico. Todas as partes da planta podem ser utilizadas para fazer chá ou cataplasmas. Como chá: ferver cerca de meio litro de água e colocar 8-10 folhas de cânfora picadas, desligar a fervera e deixar repousar por 10-15 minutos. Coar e beber 3 xícaras por dia. Para compressas, mergulhe uma gaze ou outro tecido muito limpo no chá, retire o excesso do líquido e aplique sobre as regiões afetadas, deixando por uns 10 minutos.

Capim-limão

Nome Popular
Capim-limão

Nome Científico
Cymbopogon citratus

Descrição

Planta originária da Índia e introduzida no Brasil na época colonial, pertencente à família *Gramineae*, forma uma touceira de folhas densa com folhas longas, com bordas cortantes e de coloração verde clara, exalando um forte odor de limão. Devido ao aroma, é muito confundido com a erva-cidreira (*Melissa officinalis*), embora em nada mais se pareça com esta planta. Conhecido também como capim-cidreira, capim-santo ou erva-príncipe.

Propriedades Mediciniais

Analgésico suave, sedativo, antibacteriano, anticonvulsivo, antidiarreico, antirreumático, antitérmico, expectorante, fungicida, relaxante muscular, repelente de insetos. Utilizado na forma de chá.

Curiosidades

É a planta que ajuda a preservar as estradas, pois firma o solo impedindo a erosão, daí ser conhecida como o nome chá da estrada. Também conhecida como capim limão e capim santo.

Vegeta em abundância nas regiões tropicais e temperadas, preferindo terrenos pouco úmidos. Cresce espontaneamente, mas não suporta regiões frias. Permite numerosos cortes da folha o ano todo. O óleo essencial do capim-limão é usado em perfumes, sabões, desodo-

rantes, detergentes e loções. Também pode ser usado como antifúngico em micoses tipo pé-de-atleta. Utilizado como desodorizante natural, para prevenir odores corporais causadas por bactérias

Como utilizar

Consumido na forma de chá. Umas três folhas picadas para meio litro de água. Ferver a água e adicionar as folhas picadas, deixar ferver por 3 minutos, desligar e deixar abafada por uns 10-15 minutos. As folhas podem ser maceradas e esfregadas diretamente na pele como repelente. Seu óleo é usado externamente como repelente e pode ser adquirido comercialmente. Pode ser usado como aromatizante junto com produtos de limpeza.



Ciclo de vida
Perene

Propagação
Estaquia e mudas

Cultivo
Sol pleno e alta umidade

Carqueja

Nome Popular
Carqueja

Nome Científico
Baccharis trimera

Descrição

Conhecida como Carqueja, é um arbusto de pequeno porte originária da América do Sul, nativa da região amazônica, da família *Asteraceae*. As flores são branca e amarela e surgem em tufos pequenos na primavera e verão.



Propriedades Medicinais

Tem propriedades anti-inflamatória, combate a anemia, asma, diarreia, diabetes. É descrita como estimulante do apetite, digestiva e diminui os níveis de colesterol.

Curiosidades

Planta com sabor muito amargo e popularmente conhecida como emagrecedora. Cresce facilmente em terrenos abandonados e pastos, sendo até considerada erva daninha. Foi introduzida em Portugal pelo Conde de Carvalhal, no começo do século XIX e atualmente cultivada na Europa. No Brasil a carqueja também é conhecida como bacanta, cacália-amarga, carquejinha, carquejado-mato, tiririca-de-babado e vassoura.

Como utilizar

Na forma de chá. Ferver um litro de água e adicionar uma colher de sopa de ervas frescas, desligue o fogo e deixa abafada por 10-15 minutos. Coar e fazer uso do chá por até 24 horas, mantendo em geladeira. É indicado beber até 4 xícaras por dia, antes das refeições.

15

Ciclo de vida
Perene

Propagação
Estaquia e mudas

Cultivo
Sombra parcial e alta umidade

Cavalinha

Nome Popular
Cavalinha

Nome Científico
Equisetum giganteum L

Descrição

Planta de origem Europeia, é um tipo de samambaia, pode crescer de 1,5 a 2 metros de altura. Pertencente à família *Equisetaceae* possui um formato diferente de suas “parentes” próximas (família das avencas e samambaias), não produz flores, mas pequenos cones contendo esporos.

Como utilizar

Geralmente usada na forma de chá. Ferver cerca de um litro de água e no início da fervura adicionar 3-4 colheres de sopa de cavalinha picada, desligue o fogo e deixe abafada por uns 10-15 minutos. Tomar durante o dia no intervalo entre refeições.

Propriedades Medicinais

Descrita como antiacne, anti-inflamatória, antimicrobiana, cicatrizante, diurética suave. Auxilia na redução da oleosidade da pele, tonificante, tratamento de feridas.

Curiosidades

Seus rizomas são longos e tem nós de espaço a espaço além de lançarem ramificações compridas que formam curvas semelhantes ao que acontece com os “rabos de cavalos”. Daí seu nome. Dizem que os antigos pastores faziam flautas com o caule oco da cavalinha que eram usadas para espantar cobras. Durante o período em que a Terra concentrava maiores taxas de carbono, a cavalinha era uma planta dominante e atingia mais de 12 metros de altura.



Ciclo de vida
Perene

Propagação
Mudas

Cultivo
Sombra parcial e alta umidade

Citronela

Nome Popular
Citronela

Nome Científico
Cymbotogon nardo

Descrição

Originária da Indonésia é uma planta herbácea, que pode atingir até um metro e meio de altura, além de apresentarem folhas longas e um cheiro característico entre limão e eucalipto. Muito utilizada como chá, conhecida como calmante e relaxante, também é descrita suas propriedades antitérmicas. É muito utilizada em misturas de sucos e o óleo extraído dela é usado como inseticida natural.



Propriedades Medicinais

Repelente de insetos, calmante, bactericida, sudorífica e evita formação de gases intestinais.

Curiosidades

Os antigos a apelidaram de “capim de beira da estrada”, uma vez que era comum ser plantada ao longo dos trilhos das estradas de ferro. Seu óleo pode ser usado em vaporizadores para inalação ou difusores para exalar sua essência no ambiente. Seus óleos também são utilizados em massagens sobre a pele, que através da fricção, facilitaria a absorção do mesmo pela derme (camada interna da pele). Também descrita para ser utilizada como “escalda pés”.

Como utilizar

Pode ser consumido na forma de chá. Umás três folhas picadas para meio litro de água. Ferver a água e adicionar as folhas picadas, deixar ferver por 3 minutos, desligar e deixar abafada por uns 10-15 minutos. As folhas podem ser maceradas e esfregadas diretamente na pele como repelente. Seu óleo é usado externamente como repelente e deve ser adquirido comercialmente. Também usada como aromatizante junto com produtos de limpeza.

Colônia

Nome Popular
Colônia

Nome Científico
Alpinia speciosa ou *Alpinia Zerumbet*

Descrição

Planta herbácea, nativa do leste da Ásia e cultivada no Brasil como planta ornamental, atinge 2 a 3 metros de altura, as folhas são aromáticas, longas e pontiagudas, as flores têm coloração branca e rosada agrupadas em cachos e possuem um aroma agradável.

Propriedades Medicinais

As folhas e flores são popularmente usadas como expectorante, cicatrizante (úlceras gástricas, lesões de pele) e estimulante do peristaltismo intestinal. As sementes e os rizomas são descritos como tendo propriedades hipotensivas e levemente diuréticas.

Curiosidades

Por ser uma planta “parente” do gengibre e suas flores se assemelham a conchas do mar (principalmente enquanto botões) frequentemente a chamam de gengibre-concha.

Como utilizar

Geralmente ingerida como chás utilizando folhas. Para prepará-lo utilize cerca de um copo (200 mL) de água fervente para cada colher de sopa de folhas secas da planta, abafe por 5-10 minutos, coar e beber.



Ciclo de vida
Perene

Propagação
Mudas

Cultivo
Sol pleno e pouca umidade

| | |
|--------------------------------|--|
| Nome Popular Cúrcuma | Nome Científico <i>Curcuma longa</i> |
|--------------------------------|--|

Cúrcuma

ou Açafrão da Terra

Descrição

Conhecida como açafrão da Índia, a Cúrcuma tem origem no Sudeste asiático, mais especificamente na Índia. É uma planta herbácea podendo atingir no máximo um metro e meio de altura, suas folhas são grandes e liberam um agradável perfume quando amassadas. A cúrcuma tem propriedades alimentícias e medicinais.



Propriedades Medicinais

Potenciais atividades (controversas na literatura): anti-inflamatória, antioxidante, redução dos níveis de glicose (em diabéticos), prevenção de câncer. Na culinária, transfere a cor amarela aos alimentos, é usada na indústria de panificação e alimentícia, principalmente na cozinha indiana.

Curiosidades

A Cúrcuma é considerada uma especiaria preciosa, é crescente seu uso como corante (em macarrões, sorvetes e salgadinhos) devido a proibição de pigmentos sintéticos, na Europa e América do Norte, além disso, também apresenta destaque no setor têxtil.

Como utilizar

Seu rizoma pode ser utilizado de maneira tópica para cicatrização de feridas, além disso pode ser realizada infusão de seu rizoma triturado, ou até mesmo extração com álcool. Os rizomas secos ou "in natura" podem ser adicionados diretamente nos alimentos, em geral, deixando-os com a cor amarelada característica dos mesmos.

19

Ciclo de vida
Perene

Propagação
Estaquia

Cultivo
Sol pleno e alta umidade

Erva-doce

| Nome Popular | Nome Científico |
|--------------|---------------------------|
| Erva-doce | <i>Foeniculum vulgare</i> |

Descrição

A Erva-doce, pertencente à família das *Umbellíferas*, também conhecida como anis, anis verde ou pimpinela, é aromática e suas flores são pequenas na forma de buquês brancos com pequenos frutos secos de sabor adocicado e com agradável aroma. Originária das regiões do Mediterrâneo, já era conhecida por volta de 1550 a. C. os egípcios a cultivavam, extraíam de suas folhas e sementes bebidas e remédios, além de usá-las na culinária como se faz ainda hoje.

Propriedades Mediciniais

Calmante, cicatrizante, diurética, estimulante gastrointestinal, expectorante, sudorífica.

Curiosidades

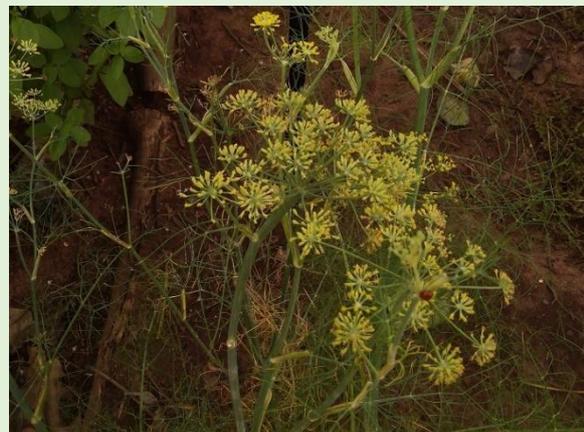
A Erva-doce é uma das plantas cultivadas mais antigas do mundo. Diz a história que os gladiadores romanos misturavam a Erva-doce em sua ração diária para dar força e os vencedores ganhavam uma coroa com seus ramos, tamanha sua importância. O chá tem origem em regiões da África, Ásia e mediterrâneo, chegou ao Brasil pelos colonos europeus por causa de suas propriedades medicinais. Os romanos sempre usavam a Erva-doce como forma de manter a boa saúde.

Já os anglos saxões acreditavam no seu poder contra o mal.

Tanto, que o imperador Carlos Magno declarou seu plantio essencial em qualquer jardim imperial. Os gregos chegavam até a acreditar que os próprios deuses do Olimpo haviam entregado a planta ao homem.

Como utilizar

Utilizada como chá, tempero e para dar sabor em pratos doces. As folhas e sementes podem ser usadas diretamente nos alimentos. Como chá: Ferver cerca de meio litro de água, quando começar a ferver adicionar uma colher de sopa de sementes e desligar a fervura após 2-3 minutos. Deixar abafado por mais 5 minutos. Coar e tomar o chá 4-5 vezes por dia.



Ciclo de vida
Perene

Propagação
Mudas e sementes

Cultivo
Sol pleno e alta umidade

Gengibre

Nome Popular
Gengibre

Nome Científico
Zingiber officinale

Descrição

O gengibre é uma planta herbácea de origem Asiática, pertence à família *Zingiberaceae*. Sua parte mais utilizada é o rizoma (caule), ao todo a parte externa chega a um metro de altura, as folhas são compridas e escuras e seu caule é rígido e forte.



Propriedades Medicinais

Usado contra vômitos, náuseas, analgésico e anti-inflamatório, reduz flatulência. Uma substância isolada do extrato, o “gengirol” (e derivados), é utilizado para tratar alguns tipos de câncer. Utilizado na culinária em pratos salgados, doces, sucos, molhos e chás.

Curiosidades

O Gengibre é uma das plantas medicinais mais difundidas no mundo, sendo utilizado há mais de dois mil anos e já foi tão popular quanto a pimenta do reino na Europa. Especula-se que foi introduzido no Brasil durante a invasão holandesa.

Como utilizar

Pode ser consumido em forma de chá: pedaços de seu caule picado/ralado (uma colher sopa) ferver em cerca de meio litro de água por 2-3 minutos, coar e tomar “in natura” ou adoçado com mel ou açúcar. Também pode ser usada para banhos e compressas em regiões inflamadas e doloridas. Muito utilizado na culinária indiana e oriental.

Gravatá

ou Caraguatá

Nome Popular
Gravatá

Nome Científico
Bromelia antiacantha

Descrição

Pertencente à família *Bromeliaceae* originária da América do Sul, é uma bromélia terrestre muito usada como planta ornamental, mas produz frutos comestíveis e medicinais. Pode atingir cerca de 1 a 1,5 metros de altura, com folhagem longa contendo espinhos nas margens, tem uma coloração verde-acinzentada até avermelhada.

Propriedades Medicinais

Os frutos são comestíveis, utilizados como anti-helmínticos, antitussígeno (xarope), purgativo, diurético e emoliente. As folhas são usadas na forma de chá para bochechos e tratamento de infecções bucais. Dos frutos são extraídas substâncias para a fabricação de sabões e fibras para confecção de cordas. Usado como cercas vivas e o cacho em arranjos ornamentais.

Curiosidades

Em sua folhagem é possível encontrar uma fibra bastante que pode dar origem a alguns materiais do cotidiano, como cordas de instrumentos musicais, roupas, cestos e outros.

Como utilizar

Seu fruto pode ser ingerido de forma natural, mas é aconselhado comê-lo assado, com mel/açúcar, a polpa é também usada na forma de xarope.



Ciclo de vida
Perene

Propagação
Mudas e sementes

Cultivo
Sol pleno e baixa umidade

Guaco

Nome Popular
Guaco

Nome Científico
Mikania glomerata

Descrição

Originária da América do Sul cresce como uma trepadeira, de folhas, simples, ovais, verde escuras e quando secas cheiram a amêndoa. As flores são reunidas em forma de espigas de coloração brancas ou amareladas.

Propriedades Medicinais

Antiasmática, antiespasmódica, antigripal, anti-inflamatória, antimicrobiana, antinevrálgico, antirreumático, antisséptica das vias respiratórias, cicatrizante, sedativa.



O Guaco é um eficaz broncodilatador natural, expectorante e antitussígeno, empregado para problemas respiratórios incluindo bronquite, gripes e resfriados, tosse e asma, bem como para dor de garganta, laringite e febre.

Curiosidades

Várias tribos indígenas acreditam que esmagar folhas de guaco frescas afugenta cobras. Índios brasileiros utilizam o Guaco para o tratamento de picadas de cobra, aplicando compressas do caule e da folha diretamente no local da ferida. Da mesma forma, é feito uma infusão de folhas para febre, desconforto estomacal e reumatismo. O xarope de Guaco é extremamente popular no Brasil para tosses e outras doenças respiratórias.

Como utilizar

Utilizado na forma de chá para tosses. Ferver meio litro de água, acrescentar umas 8-10 folhas de guaco picado, deixar ferver por 1 minutos, desligar e abafar por mais 3 minutos. Depois de coado pode ser adoçado (de preferência com mel) e ingerido quente. Utilizado na indústria farmacêutica na composição de xaropes para tosse.

Hibisco

Nome Popular
Hibisco

Nome Científico
Hibisco sabdariffa

Descrição

Planta da família *Malvaceae*, de origem africana, pode atingir de 2 a 3 metros de altura, as flores são axilares de coloração amarelo-pálidas, rosa-arroxeadas ou purpúreas. Possui diferentes aplicações medicinais e/ou industriais/alimentícias, seu cálice pode ser usado na fabricação de vinagre, sucos ou geleias.

Propriedades Medicinais

A flor tem propriedades antioxidante, anti-inflamatória, também é descrita como tendo propriedade hipotensora e diuréticas. Alguns estudos mostraram o controle dos níveis de colesterol e triglicérides em pessoas com diabetes e doenças relacionadas à obesidade. O cálice pode ser usado na fabricação de vinagre, sucos, geleias. Nas folhas são descritas propriedades antifebris, anti-hemorragicas, estimulantes estomacais e fortificante.

Curiosidades

É popularmente conhecido como "vinagreira", o que se dá pelo seu sabor azedo. É utilizado para uso culinário frequentemente em países africanos e latino-americanos.

Como utilizar

Quando utilizado como chá deve-se usar uma colher de sopa de flores de hibisco seco em um litro de água fervente, após 1-2 minutos, desligue o fogo e deixe repousar de cinco a dez minutos, coar e tomar várias vezes ao dia. As folhas também podem ser utilizadas na preparação do chá.



Ciclo de vida
Perene

Propagação
Estaquias

Cultivo
Sol pleno e solo úmido

Hortelã

| | |
|---------------------|-------------------------|
| Nome Popular | Nome Científico |
| Hortelã | <i>Mentha x villosa</i> |

Descrição

Menta e hortelã são nomes populares que pertencem ao gênero *Mentha*. Planta herbácea originária da Europa que pertence à família das *Lamiaceae*, apresentam folhas que possuem aroma forte e característico. Existe de 25 a 30 espécies desse gênero. No Brasil, os nomes mais comuns são: hortelã, da espécie *Mentha piperita*, e menta, da espécie *Mentha spicata*.

Propriedades Medicinais

Analgésico, anestésico, sedativo, anti-parasitário, antibiótico, descongestionante. Também utilizado na culinária de vários povos em carnes, saladas, sucos e chá refrescante.



Curiosidades

Na mitologia grega a planta foi, originalmente, uma ninfa “Minthe”. Foi transformada em planta por Perséfone, que tinha ciúmes de como seu marido Plutão a tratava. Apesar de Plutão não poder reverter o feitiço, Minthe emanava um aroma muito bom no jardim, assim seu aroma tornou-se delicioso para os sentidos. Na Grécia as folhas de Hortelã eram esfregadas sobre mesas de jantar de boas-vindas aos hóspedes, enquanto que no Médio Oriente, o anfitrião ainda tradicionalmente oferece aos hóspedes um chá de menta à sua chegada.

Como utilizar

Pode ser consumida na forma de chá e utilizada como temperos para dar sabor em pratos doces e salgados, além de ser batida com diferentes tipos de polpas de frutas, gengibre e verduras. Como chá: ferver cerca de meio litro de água com 1 colher de sopa de folhas, deixar cerca de 3 minutos após levantar fervura, desligar, deixar descansar uns 5 minutos, coar e tomar quente ou frio.

Lavanda

Nome Popular

Lavanda

Nome Científico

Lavandula officinalis e

Lavandula dentata

Descrição

Planta da família *Lamiaceae*, medindo de 30 a 70 centímetros de altura, nativa da Europa e cultivada em países de clima temperado, as flores variam do azul ao violeta-lilás e estão dispostas num tipo de espiga, florescendo de junho a setembro.

Propriedades Medicinai

Analgésica, antiasmática, anticonvulsivo, antiespasmódica, anti-inflamatória, antimicrobiana, antitranspirante, antirreumático, antisséptica, cicatrizante, descongestionante, desodorante, relaxante muscular, repelente, cicatrizante, vermífugo.

Curiosidades

O nome é derivado do latim “lavare”, que significa “lavar”, o óleo era utilizado pelos romanos para lavar roupa, tomar banho, aromatizar ambientes, e diferentes fins medicinais. Muito popular na Idade Média e usada em sachês para proteger roupas das traças. Era queimada em quartos de doentes durante a Peste Negra, para prevenir a expansão da doença. Foi a precursora da arte da perfumaria e cosmética na Europa. Também conhecida como alfazema.

Como utilizar

Todas as partes da Lavanda podem ser utilizadas: flores, folhas, haste para fazer chás, óleo essencial ou para usar na culinária. Muito utilizada na indústria de cosméticos. Como chá: ferver meio litro de água, quando iniciar a fervura adicione duas colheres de sopa de flores de alfazema, ferver por cerca de 5 minutos. Desligue e deixe abafado por 10-15 minutos, coar e beber. Para banhos, colocar umas 5 colheres de sopa numa banheira média (ou algumas gotas do óleo, adquirido comercialmente) e ficar relaxando por algum tempo.



Ciclo de vida

Perene

Propagação

Mudas

Cultivo

Sol pleno e pouca umidade

Levante

| | |
|---------------------|------------------------|
| Nome Popular | Nome Científico |
| Levante | <i>Mentha viridis</i> |

Descrição

Originária de regiões da Europa e África era cultivada por suas propriedades aromáticas, condimentares e medicinais. Planta da família das *laminaceas*, é um tipo de menta e possui folhas de aroma bem característico, raramente floresce, geralmente é estéril e é proliferada por meio de mudas.



Propriedades Medicinais

Antisséptico, aromática, calmante digestivo, favorece a digestão, expectorante. Também utilizada como chá e em pratos típicos de muitos povos até os dias de hoje.

Curiosidades

Os egípcios a utilizavam desde 1000 AC, e desde então é utilizada na farmacopeia chinesa e de quase todos os povos. Os romanos acreditavam que o seu consumo aumentava a inteligência.

Como utilizar

Pode ser consumida na forma de chá, também utilizado como temperos para dar sabor em pratos doces e salgados, além de ser batido com diferentes tipos de polpas de frutas, gengibre e verduras. Como chá: ferver cerca de meio litro de água com 1 colher de sopa de folhas, deixar cerca de 3 minutos após levantar fervura, desligar, deixar descansar uns 5 minutos, coar e tomar quente ou frio. Ingerir uma xícara de chá umas 4-6 vezes ao dia. Suas folhas maceradas e passadas na pele também atuam como repelente.

| | | | |
|-----------|--------------------------------|---------------------------------------|---|
| 27 | Ciclo de vida Perene | Propagação Estaquia e mudas | Cultivo Sombra parcial e umidade moderada |
|-----------|--------------------------------|---------------------------------------|---|

Losna

Nome Popular
Losna

Nome Científico
Artemisia absinthium L

Descrição

Originária de regiões da Ásia e Europa e também conhecida como Absinto. É uma planta herbácea, medindo até um pouco mais de 1 metro de altura e pertencente à família *Asteraceae*. Suas folhas são bem recortadas de coloração verde acinzentado, devido à presença de uma penugem branca fina e as flores são amarelas em forma de cachos.

“fada verde” tinha propriedades alucinógenas e era muito apreciado por poetas e artistas, como Van Gogh, Rimbaud, Baudelaire e Toulouse-Lautrec, entre outros. Na atualidade pesquisadores da Universidade da Califórnia em Berkeley, USA, identificaram nos destilados da Losna ou Absinto, propriedades capazes de causar convulsões, alucinações, surtos psicóticos; dependendo da dosagem.

Propriedades Mediciniais

Sabor muito amargo, antidiabética, digestiva (estimula secreção gástrica), antidisentérica, antiespasmódico, anti-febril, antigripal, antisséptica, repelente de piolho e vermífuga.

Como utilizar

Pode ser ingerido para dores abdominais da seguinte forma: uns dois raminhos devem ser macerados com as mãos e colocados em um copo com água. Deixar em repouso cerca de uma hora e depois tomar (é muito amargo).

Curiosidades

Existem registros que apontam que a Losna já era utilizada há milhares de anos, por causa das suas propriedades medicinais, sendo inclusive citado num papiro egípcio que data de 1.600 a.C. Na Grécia Antiga, ela era usada como forma de homenagear a deusa Ártemis. Hoje, é usada na fabricação da bebida alcoólica absinto e pode ser feito um chá que oferece vários benefícios. O licor de absinto, também chamado de



Ciclo de vida
Perene

Propagação
Mudas

Cultivo
Sol pleno e baixa umidade

Louro

| | |
|---------------------|------------------------|
| Nome Popular | Nome Científico |
| Louro | <i>Laurus nobilis</i> |

Descrição

De origem mediterrânea, o Louro pode atingir de 2 a 12 metros de altura, suas folhas possuem coloração verde escura, brilhantes e as flores são agrupadas, de cores esbranquiçadas ou amareladas



Propriedades Medicinais

Usado para estimular o apetite e facilitar a digestão, flatulência, cólicas, dores reumáticas. Também é usado como antisséptico para caspa (combate fungos) e piolhos. Utilizado na culinária em molhos e temperos. Usado na indústria de cosméticos (cremes, sabonetes, detergentes).

Curiosidades

Na Grécia antiga os atletas campeões nas Olimpíadas eram premiados com coroas de louro entrelaçados pois era uma representação de glória aos gregos, já que para eles, a planta que era reconhecida como Silfo (seres mitológicos do ar), considerada planta “milagrosa” pelos gregos e romanos, era considerada símbolo de imortalidade e glória.

Como utilizar

Comumente utilizado como tempero e chá. Para o preparo do chá colocar algumas folhas de Louro em água fervente por cinco minutos, em seguida desligue o fogo deixando descansar por dez minutos, coar e beber. Como tempero, utilizar as folhas “in natura” ou secas em molhos e outros temperos.

Malva

| Nome Popular | Nome Científico |
|--------------|---------------------------|
| Malva | <i>Malva sylvestris L</i> |

Descrição

Cultivada como planta ornamental pela beleza das suas flores, pertencente à família das Malváceas, originária da Europa que pode atingir até cerca de 1 metro de altura. Possui flores azuis, roxas ou púrpuras, com pétalas grandes.

Propriedades Mediciniais

Anti-inflamatória, descongestionante, antitussígena, diurética, emoliente, expectorante, laxante, analgésica, bactericida e muito utilizada como antisséptico bucal.

Curiosidades

Na antiguidade era plantada ao redor dos castelos, pois se acreditava que afastava os maus espíritos. Quando manipulada exala um perfume característico.

Como utilizar

Planta muito utilizada como antisséptico e seus benefícios podem ser obtidos através de infusões das folhas para enxágue bucal, gargarejo e aplicação em lesões da pele. As folhas e flores (in natura ou secas) da Malva podem ser usadas para chás ou infusões. Os óleos extraídos das folhas, utilizados na indústria farmacêutica, podem ser adquiridos comercialmente. Como chá: fer-

ver cerca de meio litro de água e ao levantar fervura adicionar 5 colheres de sopa de folhas secas (ou flores) ou 8 colheres de folhas in natura picadas, deixar cerca de 1 minuto, desligar, deixar descansar uns 5 minutos, coar e tomar quente ou frio umas 3 vezes ao dia. Também pode ser feito gargarejo e enxágue bucal. Pode ser usado também em compressas sobre a pele.



Ciclo de vida
Bial

Propagação
Estaquia

Cultivo
Sol pleno e baixa umidade

Manjericão

Nome Popular
Manjericão

Nome Científico
Ocimum basilicum L

Descrição

Originária da Ásia, o manjericão é uma planta herbácea, aromática e medicinal, conhecida desde a antiguidade pelos indianos, gregos, egípcios e romanos. Pertencente à família *Lamiaceae* e pode atingir até cerca de 1 metro de altura, suas folhas são delicadas, de formato oval, coberta por pelos finos, curtos e macios. As flores são em forma de espiga e compostas por flores brancas, lilases ou avermelhadas.

Propriedades Mediciniais

Analgésica, antifebril, antisséptico, aromatizante, calmante, digestivo, diurética, expectorante, favorece a secreção do leite, sedativa, sudorífera.



Curiosidades

No Egito era utilizado no processo de embalsamento e na Índia, é considerada uma das plantas mais sagradas. No México, algumas pessoas acreditam que deixar uma folha de manjericão no bolso atrai dinheiro e mantém a pessoa amada por perto. Na região do Mediterrâneo, a erva é plantada nas beiras de janelas para repelir mosquitos e moscas domésticas, ainda hoje é usado para esta finalidade. Devido ao seu aroma era utilizado como tempero em várias refeições e ainda hoje é utilizado como tempero em vários pratos e molhos.

Como utilizar

Pode ser usado na forma de chás e como tempero. Muito utilizado em molhos, massas e “in natura” em saladas. Como temperos para dar sabor em pratos salgados. O óleo extraído das diferentes partes desta planta é muito utilizado na indústria alimentícia e farmacêutica (pode ser adquirido comercialmente). Como chá: ferver cerca de meio litro de água com 1 colher de sopa de folhas, deixar cerca de 3 minutos após levantar fervura, desligar, deixar descansar uns 5 minutos, coar e tomar quente ou frio.

Maracujá

Nome Popular
Maracujá

Nome Científico
Passiflora edulis

Descrição

Originário da região tropical da América do Sul e concentrado no Centro-Norte do Brasil. Pertencente à família Passiflorácea, é uma trepadeira, com folhas de tamanho médio e brilhantes. As flores são belas, sendo a região central amarela e as periféricas roxas e brancas. O fruto é arredondado e a casca amarela (maduro). Junto com a polpa há muitas sementes.

Propriedades Medicinais

Calmante, hipnótico, sedativo, sonífero, vermífida.

Curiosidades

O Maracujá também é conhecido como flor-da-paixão, como a chamaram os Jesuítas quando a viram no Brasil, inspirado na paixão de Cristo. As cores azul e branca da flor simbolizam a pureza do céu. As pétalas brancas significam os dez apóstolos (menos Pedro e Judas). A coroa correlaciona com a coroa de espinhos e os cinco estames vermelhos representam as cinco feridas. As folhas pontiagudas significam a lança que matou Jesus. Quando a flor do maracujá é aberta parcialmente, lembra a estrela vista pelos Três Reis Magos.

Como utilizar

Pode ser consumido comendo diretamente a polpa, das variedades doces e azedas, das folhas pode ser feito chá. A variedade azeda é utilizada em sucos, cremes, geleias e mousse. O chá é utilizado como calmante: ferver meio litro de água e colocar três a quatro colheres de sopa de folhas picadas frescas ou desidratadas, ferver uns 3 minutos, descansar por 10 minutos, coar e tomar. A casca é rica em fibras que após ser desidratada e moída é usada em sucos e refeições para sequestrar açúcares e gorduras, evitando a absorção pelo organismo.



Ciclo de vida
Bienal

Propagação
Sementes

Cultivo
Sol pleno e alta umidade

Melissa

Nome Popular
Melissa

Nome Científico
Melissa officinalis

Descrição

Conhecida como Erva Cidreira ou Melissa, uma planta de pequeno porte, medindo de 30 a 40 centímetros de altura, pertence à família *Lamiaceae*, originária de regiões do Mediterrâneo e Ásia. Possui folhas ásperas, de formato oval e pontiagudo, com as bordas dentadas lembrando muito uma serra. Suas flores são brancas e pequenas, que exalam um forte aroma, muitas vezes confundida com o capim-limão, embora não sejam plantas parecidas.

Propriedades Medicinais

Anti-inflamatória, analgésica, antialérgica, antidispéptica, antiespasmódica, antimicrobiana, antisséptica, aromática, calmante, cicatrizante, digestiva, diurética, diminui a pressão arterial devido ação vasodilatadora (hipotensiva), relaxante, sudorífera.



Curiosidades

Diz a lenda que a Melissa recebeu este nome em homenagem à ninfa grega Melona (em grego “Mellona”), protetora das abelhas. E a relação da planta com as abelhas é realmente muito interessante: na primavera, quando nascem várias rainhas numa mesma colmeia, o enxame se divide em vários menores e cada um sai em busca de uma nova colmeia. Como a Melissa tem o poder de atrair as abelhas, povos antigos colocavam suas folhas frescas trituradas em colmeias vazias para atrair os enxames que estavam migrando. Esta prática ainda hoje é utilizada pelos apicultores. Em cosméticos é utilizada em banhos e em óleos de massagem, máscaras faciais, loções e perfumes. Na culinária é utilizada em licores, em temperos de aves, saladas e peixes.

Como utilizar

Pode ser consumida em forma de chá. O chá deve ser feito com uma colher de chá de folhas secas para cada xícara de água. As folhas devem ser cobertas por água fervente, o recipiente deve então ser tampado e assim deve ficar por 10 a 15 minutos, em seguida o chá estará pronto para consumo.

Orégano

Nome Popular
Orégano

Nome Científico
Origanum vulgare

Descrição

Nativo da Europa, mais especificamente da região do Mediterrâneo e popular em todo o mundo, é uma planta herbácea da família *Labiadas*, de pequena altura, chegando no máximo a oitenta centímetros. Suas folhas são pequenas e escuras e seu caule é fino e comprido.

Como utilizar

As folhas são usadas como temperos (*in natura* ou secas). Também podem ser usadas como chá, indicado para o alívio de dores de dente e a compressa com folhas secas é utilizada para aliviar inflamações.

Propriedades Medicinais

Usado como antioxidante, antimicrobiano e anti-inflamatório (devido ao Carvacrol, isolado da planta). Por causa das suas propriedades antimicrobianas é usado como conservante de alimentos e, devido ao seu aroma, é utilizado na culinária mundial.



Curiosidades

O nome Orégano é de origem grega, muito difundida na Grécia, sendo o óleo extraído da planta, usado após o banho, este uso era muito mais comum do que na culinária.

Ciclo de vida
Perene

Propagação
Estaquia, sementes, divisão de touceira ou caules subterrâneos

Cultivo
Sol pleno
Umidade moderada

Poejo

| | |
|---------------------|------------------------|
| Nome Popular | Nome Científico |
| Poejo | <i>Mentha pulegium</i> |

Descrição

Originária da Europa e Ásia Ocidental, recebeu o nome de Poejo, por sua reputação de afastar as pulgas, em latim, *pulex*. Erva da família das *Labiadas*, é uma planta rasteira e herbácea, com folhas miúdas, delicadas e possuem sabor de hortelã, pois trata-se de uma erva da família das *menthas*. As flores são reunidas em forma de espiga arroxeadas, brancas ou lilases que surgem a partir da metade superior dos ramos.



Propriedades Medicinais

Amebicida, digestivo, estimulante, tônico estomacal, sudorífera, repelente de insetos.

Curiosidades

Alguns povos da antiguidade utilizavam a planta em cerimônias religiosas para espantar maus espíritos. Na antiguidade era utilizado pelos gregos para purificar águas poluídas. O Poejo quando fervido juntamente com manjerição e 1 sabonete, vira um creme que quando usado sobre o corpo funciona como repelente de insetos, muito utilizado por pescadores e acampados.

Como utilizar

Como chá através da infusão das folhas. Ferver meio litro de água e colocar duas colheres de sopa de folhas frescas, deixar ferver por uns 3 minutos, desligar e deixar abafado mais uns 5 minutos. Coar e tomar, quente ou frio. O chá pode ser usado para bochechos em caso de infecções na boca.

Romã

Nome Popular
Romã

Nome Científico
Punica granatum Lythraceae

Descrição

Árvore frutífera do gênero *Punica*, originária da Ásia Ocidental, podendo atingir cerca de cinco metros de altura, as flores podem ser hermafroditas ou masculinas, isoladas, em pares ou até em cachos. É utilizada na forma de chás (feito da casca do fruto, ou suas flores e sementes) e a polpa das sementes também são consumidas “in natura” ou em forma de suco.

Como utilizar

Em forma de chá devem ser acrescentados 10 gramas da casca da fruta em uma xícara de água fervente, desligando o fogo deve-se abafar a panela por dez minutos e depois coar e beber o chá morno, já o suco é feito batendo, rapidamente, as sementes de romã com um pouco de água no liquidificador, coar e beber.

Propriedades Medicinais

O fruto é usado como: anti-helmíntico (vermes), antidiarreico, anti-inflamatório (gengivas e garganta) e para infecções vaginais por fungos. As sementes são consumidas *in natura* ou como suco, também podem ser industrializadas para fabricação do licor “grenadine” ou vinho de romã. A casca contém tanino usado na industrialização de couro.



Curiosidades

Por ser uma planta com grande diversidade genética é capaz de se adaptar a diversas condições climáticas, dessa forma pode suportar desde uma temperatura muito alta até muito baixa.

Ciclo de vida
Perene

Propagação
Mudas

Cultivo
Sol pleno e alta umidade

Sálvia

Nome Popular
Sálvia

Nome Científico
Salvia officinalis

Descrição

Original do Mediterrâneo, costa sul da Espanha até Marselha (França) e na Itália. Pertencente à família *Lamiaceae*, as flores, conforme a variedade, podem ser azuladas, violetas, rosadas, brancas.

Propriedades Medicinais

Aromática, anti-inflamatória, antioxidante, antirreumática, antisséptico bucal, cicatrizante, desodorante, digestivo, hipoglicemiante. Mais recentemente tem sido usada como tempero em carnes e massas.



Curiosidades

“Quem tem sálvia em casa nunca envelhece” (provérbio chinês), conhecida como a erva da longevidade. Seu nome deriva da palavra latina *salvere*, que significa estar de boa saúde, curar. Os gregos e romanos a utilizavam como estimulante mental. Os chineses a valorizavam muito, tanto que nos primeiros anos de trocas comerciais com os ingleses e holandeses negociavam dois quilos do seu melhor chá com meio quilo de Sálvia. Na Índia é ainda hoje considerada uma planta sagrada e é comum vê-la crescer à porta dos templos. No EUA é utilizada pelos índios nas cerimônias religiosas, onde é queimada para purificar ambientes.

Como utilizar

O chá de sálvia é muito simples e tem sabor agradável, basta ferver meio litro de água, adicionar 2 colheres de sopa de folhas frescas, desligar e abafar por uns 3 minutos. Coar e consumir. É recomendado tomar apenas uma xícara por dia em função de compostos que podem ser tóxicos em grande quantidade. Pode ser feito gargarejos com este mesmo chá. Também usada em temperos de diversos tipos de carnes.

Stevia

Nome Popular
Stevia

Nome Científico
Stevia rebaudiana

Descrição

Originária da América do Sul, da Serra do Amambá, na fronteira do Brasil com o Paraguai, pertencente à família *Asteraceae*, as folhas são verdes e seu principal uso é como substituto do açúcar.

Propriedades Medicinais

Adoçante natural, por não ter sacarose em sua composição, é indicada como produto dietético. Além disso, possui propriedades que ajudam na absorção de gorduras e é considerada um antibiótico natural. Utilizada na indústria alimentícia (panificação, em cereais, iogurtes, sorvetes, refrigerantes).

Curiosidades

Na linguagem guarani é chamada de “caahee”, que significa “erva doce”. Os índios utilizam as folhas como adoçante, como guloseima, mastigando, e para tratar doenças do estômago. Em 1952, cientistas viram que stévia é o produto natural mais doce encontrado até hoje. Ela possui um poder de adoçar (dulçor) até 300 vezes maior que o do açúcar (sacarose). A substância “doce” são glicosídeos de esteviol que são extraídos e purificados para comercialização.

Como utilizar

Adoçante natural, já comercializado e utilizado diretamente em alimentos, bebidas, etc. Pode ser preparado em casa: ferva meio litro de água, coloque duas colheres de sopa de folhas de stevia, frescas ou desidratadas, deixe ferver um minuto, desligue e abafe uns 10 minutos (se quiser mais concentrado adicione mais folhas). Coar e usar diretamente como adoçante. Pode ser congelado em pequenos cubos para uso posterior (como líquido deteriora em poucos dias).



Ciclo de vida
Perene

Propagação
Sementes e estaquia

Cultivo
Sol pleno e alta umidade

Tomilho

| | |
|---------------------|------------------------|
| Nome Popular | Nome Científico |
| Tomilho | <i>Thymus vulgaris</i> |

Descrição

O tomilho é uma planta mediterrânea, de pequeno porte e pertence à família *Lamiaceae*, é usado como condimento e como flor ornamental.



Propriedades Medicinais

Usado como antisséptico, antiespasmódico, vermífugo e expectorante. A infusão das folhas é utilizada nas infecções de garganta e pulmonares, na asma e na eliminação de parasitas. Externamente, alivia picadas, dores reumáticas, infecções fúngicas e combate a acne. Na culinária e indústria, as folhas são usadas em temperos e molhos.

Curiosidades

Conhecido e utilizado por várias culturas, o tomilho já teve diversos usos além de condimento. Ele era utilizado no Egito antigo para embalsamar múmias, pelos gregos era usado como perfume e em algumas culturas era usado para combater piolhos e até para curar lepra.

Como utilizar

Os usos mais comuns das folhas são como temperos para diversos tipos de pratos (*in natura* ou seco) desde carnes até frutos do mar, mas também pode ser consumido em forma de chá: uma colher de sopa de tomilho seco em cerca de meio litro de água; deixar ferver por 2-3 minutos, depois coar e pode ser consumido.

39

Ciclo de vida

Perene

Propagação

Sementes, estaquias ou divisão de touceiras

Cultivo

Sol pleno e solo sempre úmido

Referências bibliográficas

ANDRADE, J. L. R.; NUNES, M. de S.; GEDANKEN, V. **Plantas medicinais, aromáticas e condimentares**: produção e beneficiamento. SENAR, Brasília, 2017. Disponível em: <<https://www.cnabrazil.org.br/assets/arquivos/213-PLANTAS-MEDICINAIS.pdf>>. Acesso em: 23 fev. 2022.

ARCILA-LOZANO, C. C. et al . El orégano: propiedades, composición y actividad biológica de sus componentes. **ALAN**, Caracas , v. 54, n. 1, março 2004. 100-111 p. Disponível em: <http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222004000100015&lng=es&nrm=iso>. Acesso em: 19 jan. 2022.

ASSOCIAÇÃO DOS JOVENS AGRICULTORES. **Manual Boas Práticas para Culturas Emergentes: A Cultura da Romã**. Lisboa, 2017. 44 p. Disponível em: <https://culturasemergentes.ajap.pt/wp-content/uploads/2019/01/Manual_Culturas_Emergentes_Roma_Digital-min.pdf >. Acesso em: 17 dez. 2020

BLANCO, R. A. Melissa. **Portal - Educação**. Disponível em: <<https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/conteudo/melissa/863#>>. Acesso em: 22 fev. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 484 p. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas integrativas e complementares**: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2012. 156 p. Disponível em:

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2022

CAMPOS, N. **Aprendendo com a Mãe Terra** – Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares. São Paulo: Arte & Ciência, 2006. 132p.

CARVALHO, L. M. de. **Orientações técnicas para o cultivo de plantas medicinais, aromáticas e condimentares**. Aracaju: Embrapa Tabuleiros Costeiros, 2015. (Embrapa Tabuleiros Costeiros. Circular Técnica, 70). 11 p. Disponível em:

<<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/133435/1/CT-70.pdf>> Acesso em: 01 fev 2022

CECILIO FILHO, A. B. et al . Cúrcuma: planta medicinal, condimentar e de outros usos potenciais. **Ciência Rural** [online]. 2000, v. 30, n. 1, pp. 171-177. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/S0103-84782000000100028>> Acesso em: 31 jan. 2022

CORREA, A.J.C; LIMA, C.E; COSTA, M.C.C.D Alpinia zerumbet (Pers.) B. L. Burt & R. M. Sm. (Zingiberaceae): levantamento de publicações nas áreas farmacológica e química para o período de 1987 a 2008. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais** [online]. 2010, v. 12, n. 1 113-119 pp. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-05722010000100016>>. Acesso em: 21 jan. 2022

DONEGA, M.A. et al . Recipientes e substratos na produção de mudas e no cultivo hidropônico de tomilho (*Thymus vulgaris* L.). **Rev. bras. plantas med.** v. 16, n. 2, Botucatu, Junho 2014. 271-274 p. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722014000200016&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 fev. 2022.

ECKER, A.C. L. et al. Efeitos benéficos e maléficos da malva sylvestris. **Journal of Oral Investigations**, Passo Fundo, v. 4, n. 1, p. 39-43, abr. 2016. Disponível em:

<<https://seer.imed.edu.br/index.php/JOI/article/view/1243>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

FLORIOS, D. Louro: Benefícios, usos medicinais e como fazer o chá. **GreenMe**, 2016. Disponível em: <<https://www.greenme.com.br/consumir/usuarios-beneficios/63942-louro-beneficios-usos-medicinais-e-como-fazer-o-cha/>>. Acesso em: 21 fev. 2022

GRANDI, Telma Sueli Mesquita. **Tratado das Plantas Medicinais**: Mineiras, nativas e cultivadas. Belo Horizonte: Adaequatio Estudio, 2014. 1204 p. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/0Bz_AcmCaAL9eTmxjVS1rNIISekE/view?pref=2&pli=1&resourcekey=0-2zY-efT-djkAlbyfDfg9jw>. Acesso em: 23 fev. 2022

HABER, L. L.; CLEMENTE, F. M. V. T. (ed.). **Plantas aromáticas e condimentares**: uso aplicado na horticultura. Brasília, DF : Embrapa, 2013. 150 p. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/212749/1/PLANTAS-AROMATICAS-E-CONDIMENTARES.pdf>>. Acesso em: 24 fev. 2022.

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa: Instituto Plantarum de estudos da flora Ltda., 2014. 768 p.

LORENZI, H. & MATOS, F. J. **Plantas Medicinais no Brasil**: Nativas e Exóticas Cultivadas/ Francisco José de Abreu Matos/ Primeira Edição/ Instituto Plantarum/ Nova Odessa/ 512 p. 2006.

MANETTI, L.M. et al. Avaliação das atividades antimicrobiana, citotóxica, moluscicida e antioxidante de *Bromelia antiacantha* Bertol. (Bromeliaceae). **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais** [online]. 2010, v. 12, n. 4, 406-413 p. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-05722010000400002>> Acesso em: 13 mar. 2022

MARQUES, C.T. S. et al. Influência lunar nas práticas agrícolas da Aldeia Indígena Tupinambá de Serra do Padeiro, Buerarema – BA. In: Congresso Brasileiro de Agroecologia, V, 2007, Guarapari, ES. **Resumos** [...] v.2 n.2 (2007) 563-566 p. Disponível em: <<http://revistas.aba-agroecologia.org.br/index.php/cad/article/view/2680>>. Acesso em: 23 fev 2022

MEDEIROS, P. J. G. L. **Extração e avaliação do rendimento do extrato de Stevia Rebaudiana Bertoni**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Engenharia Química) - Departamento de Engenharia Química, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Rio Grande do Norte, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/38929/2/Extracaoeavaliacao_Monografia>. Acesso em: 21 fev. 2022.

Mendonça, V. L. M.; Oliveira, C. L. A.; Craveiro, A. A.; Rao, V. S. & Fonteles, M. C. I. 1991. Pharmacological and toxicological evaluation of *Alpinia speciosa*. **Memórias do Instituto Oswaldo Cruz** 86 (Suppl. II): 93-97. Disponível em: <[https://www.scielo.br/pdf/mioc/v86s2/vol86\(fsup2\)_094-098.pdf](https://www.scielo.br/pdf/mioc/v86s2/vol86(fsup2)_094-098.pdf)> Acesso em: 17 fev. 2022

MINISTÉRIO DA SAÚDE E ANVISA. **Monografia da espécie *Malva sylvestris* L. (malva)**. 2015. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/consultas-publicas/2017/arquivos/MonografiaMalva.pdf>>. Acesso em: 14 fev. 2022

ORÉGANO. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2022. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Or%C3%A9gano&oldid=62998967>>. Acesso em: 21 fev. 2022.

Poejo (*Mentha pulegium*). **ALQUIMARIAS**, 2021. Disponível em: <[https://alquimarias.blogspot.com/2021/03/poejo-mentha-pule-gim.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed:+Alquimarias+\(Alquimarias\)&m=1](https://alquimarias.blogspot.com/2021/03/poejo-mentha-pulegium.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed:+Alquimarias+(Alquimarias)&m=1)>. Acesso em: 20 mar. 2021.

RIBEIRO, G. D. **Algumas espécies de plantas reunidas por famílias e suas propriedades**. Porto Velho, RO: Embrapa Rondônia, 2010. 179 p. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/884520/1/livro-plantastropicais-2.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2022.

ROMÃ. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2022. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Rom%C3%A3&oldid=62738865>>. Acesso em: 20 jan. 2022.

SALVIA OFFICINALIS. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2022. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Salvia_officinalis&oldid=58683471>. Acesso em: 21 fev. 2022.

SANDMAN, P. Hibiscus sabdariffa pó. **Viafarma** 2013. 4 p. Disponível em: <<http://byoderma.com.br/wp-content/uploads/2018/07/Hibiscu.pdf>>. Acesso em: 21 fev. 2022.

SILVA, A.B.; WIEST, J.M.; CARVALHO, H.H.C. Compostos químicos e atividade antioxidante analisados em Hibiscus rosa-sinensis L. (mimo-de-vênus) e Hibiscus syriacus L. (hibisco-da-síria). **Brazilian Journal of Food Technology** [online]. 2016, v. 19, Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-6723.7415>>. Acesso em: 17 mar. 2022

SOUSA, L.S. et al. Prospective study on the properties of therapeutic zingiber officinale (ginger) with emphasis on antimicrobial action. **Revista Gestão, Inovação e Tecnologias**. 3. 427-436 p. 2014, Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/273989501_PROSPECTIVE_STUDY_ON_THE_PROPERTIES_OF_THERAPEUTIC_ZINGIBER_OFFICINALE_GINGER_WITH_EMPHASIS_ON_ANTIMICROBIAL_ACTION>. Acesso em: 14 mar. 2022

SOUZA, L.T. **Rosmarinus officinalis L. Labiatae (Lamiaceae):** uma revisão bibliográfica. 2019. 8 f. Trabalho de conclusão de curso (Nutrição) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ucb.br:9443/jspui/bitstream/123456789/12560/1/LucianaTeixeiradeSouzaTCCGraduacao2019.pdf>>. Acesso em: 14 fev. 2022.

TOMILHO. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2022. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Tomilho&oldid=62569761>>. Acesso em: 21 fev. 2022.

