

ENTRENÓS

Plantas medicinais
e saberes de mulheres



DEZ 2020



Ficha técnica

Idealização e coordenação:

Nayara Vieira Trevisani

Ilustrações e design gráfico:

Luísa de Paula Reis

Autoria coletiva:

Atylana Fernandes

Bruna Morais Roque Oliveira

Cândida Alves Soares

Cida Proti

Dalila Coelho

Daniella Silva Paiva

Eliany Salaroli La Salvia

Fernanda Mazzoli

Gabriela Campos Silva

Jozânia Miguel

Laura Braga

Leticia Silveira Santana

Lívia Nunes

Liliana López

Maria Assunção

Maria Lidia Moreira Paiva

Nayara Vieira Trevisani

Paola Bonuti

Priscilla Bitencourt Freitas

Apoio: Mani Coletivo



“Cura-te a ti próprio
com a luz do sol e os raios da lua.
Com o som do rio e da cachoeira.
Com o balanço do mar e o agito dos pássaros.
Cura-te a ti próprio com hortelã,
com neem e eucalipto.
Adoça-te a ti próprio com lavanda,
rosmaninho e camomila.
Abraça-te a ti próprio com a fava do cacau
e um toque de canela.
Coloque amor no chá invés de açúcar,
e o tome olhando para as estrelas.
Cura-te a ti próprio
com os beijos que o vento lhe trará
e com os abraços da chuva.
Torna-te forte
com os pés descalços no chão
e com tudo que nascerá com isto.
Torna-te mais sábio todo dia
pela escuta de tua intuição,
olhando para o mundo
com o olho ao centro de teus olhos.
Pule, dance, cante,
de modo que possas viver mais alegre.
Cura-te a ti próprio,
com belo amor,
e lembra-te sempre...
tu és a medicina.”

- Conselho de Maria Sabina, Curandeira Mexicana





Apresentação

É com grande alegria que produzimos este trabalho coletivo para acalantar nossos corações em tempos tão difíceis!

A relação das mulheres com as plantas medicinais é uma sabedoria ancestral, envolvendo muitos aspectos, como o trabalho direto na terra (plantio e colheita); seleção de características e identificação de espécies; armazenamento; conhecimento dos potenciais medicinais e transferência dos saberes ao longo das gerações. Essa relação é portanto, algo intrínseco a nós, assim como a necessidade de estarmos juntas para compartilharmos estes saberes tão poderosos, que resistem as pressões contemporâneas. Somos guardiãs e resistência.

Distantes, porém conectadas, buscamos promover um resgate dessas relações e saberes, reunindo mulheres residentes da região dos Inconfidentes de diferentes distritos: Amarantina, Cachoeira do Campo, Chapada de Lavras, Santo Antônio do Leite, São Bartolomeu e Ouro Preto. Cada uma, como pesquisadora autora, teve autonomia para buscar informações sobre a planta escolhida e a liberdade de descrever sua relação com ela, de uso e conhecimento prévio.

Das 20 mulheres participantes, apenas Luísa não reside na região de Ouro Preto e agregou com as ilustrações das plantas neste nosso processo pessoal e coletivo.

Agradeço a todas as mulheres que aceitaram o convite e se dedicaram com amor à execução deste material que sabemos, vai além da escrita. Como mulheres e, aqui em sua maioria mães, compreendemos as nossas diversas funções e durante a produção das pesquisas, respeitamos o tempo umas das outras. Juntas somos mais fortes. ENTRENÓS, para além de regiões do caule de uma planta, significa estar junto, reunião, união. Com todos os nós que nos unem e nos fortalecem, seguimos.



Nayara Vieira Trevisani



Sumário



Açafrão.....	06
Alecrim.....	08
Alecrim-do-campo.....	11
Alho.....	14
Amora.....	17
Arruda.....	20
Bálsamo.....	24
Barbatimão.....	27
Canela.....	31
Capim-guiné.....	34
Cavalinha.....	37
Citronela.....	40
Cravo.....	42
Dente-de-leão.....	46
Erva-baleeira.....	49
Espada-de-São-Jorge.....	53
Folha-de-abacate.....	56
Folha-de-goiaba.....	59
Gengibre.....	61
Gerânio.....	64
Lavadeira.....	68
Lavanda.....	70
Macela.....	73
Manjericão.....	77
Manjerona.....	79
Mil-folhas.....	82
Pariparoba.....	85
Anexo I Gestantes.....	89
Anexo II Glossário: formas de utilização.....	93





Açafrão



- Nome científico: *Curcuma longa* L.
- Nome popular: Cúrcuma, açafrão, açafrão-da-terra.
- Origem: Planta asiática.



- Indicações e potencial medicinal: Antioxidante, anti-inflamatório, excitante, diurético, estomáquico, antidiarreico, antiescorbútico, antiespasmódico. Utilizado nas afecções do fígado e no trato biliar.
- Partes utilizadas: Rizoma.
- Forma de utilização: Tintura, em pó e infusão.
- Restrições: Contraindicado para pessoas sensíveis, gestantes, lactantes e na tentativa de concepção.
- Informações adicionais: Esta planta em sua forma pura, dá uma especiaria de cor amarela intensa. Amplamente utilizada como condimento na culinária, principalmente na Índia. Pode ser utilizado como um corante natural de tecidos e também é conhecido pelas suas propriedades medicinais, graças à curcumina, nome do pigmento presente nele.
- Nome da mulher pesquisadora: Eliany Salaroli La Salvia.
- Referências:
 - 1.GRANDI, Telma Sueli Mesquita. Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas. Adaequatio Estúdio, p. 1076-1077, 2014.
 - 2.<https://www.ecycle.com.br/2399-acafrao.html>.





Alecrim



- Nome científico: *Rosmarinus officinalis*.
- Nome popular: Alecrim.
- Origem: Região do mediterrâneo.



- **Indicação e potencial medicinal:** Estimula a digestão e combate gases intestinais. Para quem toma medicamentos que agridem o fígado, o alecrim é um excelente protetor. Estimula o melhor funcionamento do fígado, pâncreas, intestino e vesícula biliar. Também tem ação anti-inflamatória intestinal. Para hemorroida, o chá forte pode ser usado no banho de assento para desinflamar. Anti-inflamatória da bexiga auxiliando no alívio da infecção urinária. Existem também relatos da ação analgésica do alecrim aliviando a dor de cabeça. Chamado por alguns de chá da alegria por ter ação antidepressiva. É cicatrizante e antimicrobiano. Usa-se o chá para lavar feridas. Estimula o fortalecimento do couro cabeludo, usando o chá como enxágue.
- **Partes utilizadas:** Folhas.
- **Formas de utilização:** No preparo do chá, para cada xícara de água usar uma colher de sobremesa de folha picada do alecrim. Para crianças usa-se metade da dose, ou seja, meia colher. Além da ingestão, o chá pode ser usado no banho de assento e para banhar feridas. Pode-se fazer o uso também através do óleo essencial. Na culinária atua como conservador de alimentos além de ser um agradável tempero para carnes.





- Restrições: Não se deve usar em grandes quantidades e também evitar o uso prolongado. Não indicado para pessoas com doenças prostáticas, gastroenterites e com histórico de convulsões.
- Informações adicionais: Planta antiga, conhecida desde a idade média. Seu uso mais comum é na culinária, porém pode ser utilizada de diversas formas.
- Nome da mulher pesquisadora: Maria Lídia Moreira Paiva.





Alecrim-do-campo





- Nome científico: *Baccharis dracunculifolia* DC.
- Nome popular: Alecrim do Campo, vassourinha.
- Ocorrência: Regiões sudeste e sul do Brasil, Argentina, Uruguai e Bolívia.



- Indicações e potencial medicinal: Digestivo; analgésico; anti-inflamatório; imunomodulador (fortalece o sistema imunológico); antitumoral auxiliando no combate de algumas células cancerígenas; atividade antiparasitária; antifúngico; antiviral; potente bactericida; previne cáries; inibe o aparecimento de foliculites e espinhas; previne doenças hepáticas; gastroprotetora; reduz e trata úlceras gástricas. Comprovada eficiência na inibição de bactérias como *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Klebsiella pneumoniae*, *Streptococcus mutans* entre outras. Controle e eliminação de parasitas como *Trypanosoma cruzi* e *Leishmania braziliensis*. Estudos também apontaram a eficiência do óleo essencial no combate de algumas células tumorais.
- Fitoenergética: Acalma o corpo mental, ajuda no desbloqueio de emoções carregadas, no acolhimento das próprias falhas e na cura do sentimento de traição.
- Partes utilizadas: Folhas e flores.
- Forma de utilização: Chá, própolis verde, óleo essencial, hidrolato, cosméticos.





- Relação com a planta: Utilizo na forma de chá para prevenir e tratar resfriados, assim como fortalecer o sistema imunológico, associando com outras plantas como hortelã, menta, gengibre e limão, complementando com mel. Utilizo a própolis diariamente, 20 gotas diluída em dois dedos de água com gotas de limão. Uso o alecrim do campo em cosméticos como sabonete e hidrolato.

- Nome da mulher pesquisadora: Nayara Vieira Trevisani.

- Referências:

1- GRANDI T.S.M. Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas. Adaequatio Estúdio, p. 1076-1077, 2014.

2- DE SOUZA T.S.B. Avaliação da atividade antimicrobiana in vitro de óleo essencial de alecrim do campo (*Baccharis dracunculifolia*). Monografia (graduação em farmácia) - Universidade de Brasília, 2018.

3- COSTA, G.M.B.A. Avaliação da atividade antimicrobiana in vitro de extratos e de óleo essencial de alecrim do campo (*Baccharis dracunculifolia*). Monografia (graduação em farmácia) - Universidade de Brasília, 2016.

4- CASTILHO A.R.; MURATA, R.M.; PARDI, V. Produtos Naturais em Odontologia. Revista Saúde-UNG-Ser, v. 1, n. 1, p. 11-19, 2007.

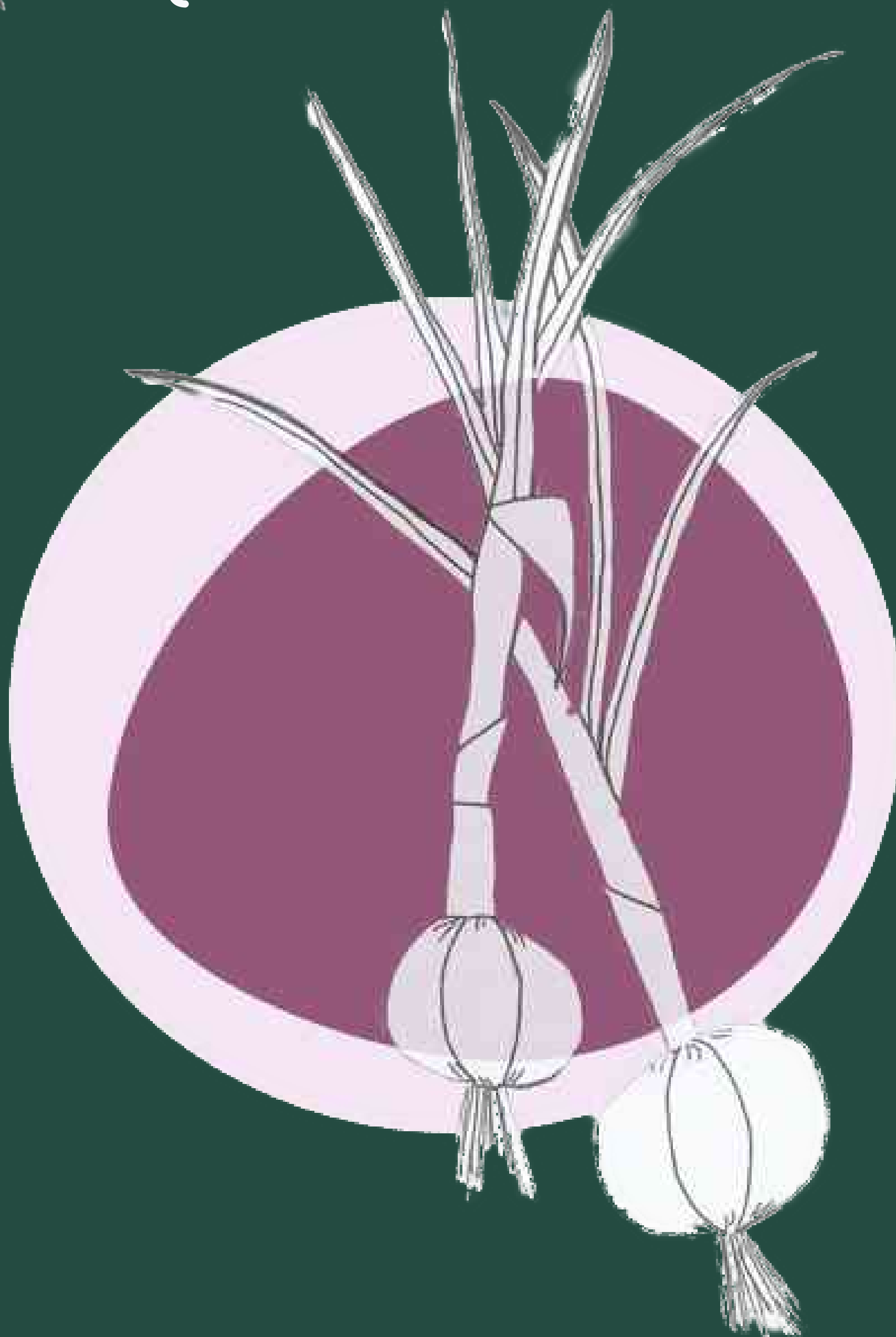
5- FONSECA, M.C.M.; et al. Potencial de óleos essenciais de plantas medicinais no controle de fitopatógenos. Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, v. 17, n. 1, p. 45-50, 2015.

6- SFORCIN, José Maurício et al. *Baccharis dracunculifolia*: Uma das principais fontes vegetais da própolis brasileira. São Paulo: Editora Unesp, 2012.

7- Fitoenergética: Repertório das Essências Florais Filhas de Gaia, 2ª edição - Maria Grillo / www.emporiolaszlo.com.br.



Alho



- Nome científico: *Allium sativum*.
- Nome Popular: Alho.
- Origem da planta e local de ocorrência: Provavelmente de origem asiática, da região da Sibéria. Dizem que o alho chegou ao Brasil junto com as caravelas.



- Indicações e potencial medicinal: Como anti-helmíntico (vermes), antiasmático (asma), antiolesterolêmico (colesterol), antisséptico, antipasmódico, colagoga (estimulante da vesícula biliar), sudorífico, diurético, expectorante, febrífugo, hipoglicemiante, tônico, vasodilatador. Um excelente antibiótico, fungicida e bactericida. É útil em doenças como micose, na ginecologia natural, candidíase e vaginite. Tem efeito inibidor de algumas bactérias gram-negativas. O consumo diário é benéfico para o sangue e coração. Reduz a diabetes. Retarda o desenvolvimento da arteriosclerose.
- Fitoenergética: Proteção e poder de cura. Limpeza energética da casa.
- Partes utilizadas: Bulbo.
- Forma de utilização: Macerado 0,5g (uma colher de chá) ou um a dois dentes do bulbo em decocção com 150ml de água para o preparo do chá. Amarrar um dente de alho, sem ferir a casca no fio dental e introduzir na PPK (vagina), combate candidíase e controla gardnerella (bactéria comum que causa corrimento).





- Restrições: É contra indicado para pessoas com úlcera gástrica ou gastrite e em caso de hemorragias ou tratamento com anticoagulantes. Pessoas com Hipotensão ou hipoglicemia, ter muito cuidado com o uso medicinal.
- Informações adicionais: Em meados do século XVIII os siberianos pagavam seus impostos com alho.
- Relação com a planta: Amo alho, coloco alho em tudo. Uso como expectorante em secreções catarrais. Como vermífugo para cachorro, principalmente filhote.
- Nome da mulher pesquisadora: Maria Assunção.
- Referências:
 - 1.<https://www.ginecologianatural.com.br/beneficiosdoalho/>.
 - 2.Rigotti Marcelo Farmacopeia Brasileira - Plantas indicadas pelo SUS.
 - 3.<http://biocienciaonline.wixsite.com/biocienciaonline>.





Amora



- Nome científico: *Morus nigra* L e *Morus alba* L.
- Nome popular: Amoreira-preta e/ou branca.
- Origem da planta e local de ocorrência: Planta asiática que se espalhou pelo mundo, inclusive Brasil.



- Indicações e potencial medicinal: Antioxidante; anti-inflamatória; auxilia na memória de curto prazo; previne o glaucoma e protege o coração; previne e trata diabetes; melhora os níveis de colesterol; atua na reposição hormonal, sendo eficiente para os sintomas do climatério; ajuda no combate a prisão de ventre; desintoxica o fígado; melhora a visão; alivia sintomas de tosse e resfriado; cura tonturas; limpa o sangue; tratar dor de estômago e previne o envelhecimento precoce da pele.
- Partes utilizadas: Folhas, frutos, cascas ou raiz.
- Forma de utilização: Chás, xaropes e cápsulas.
- Restrições: Não é recomendado para quem possui hipoglicemia e propenso às alergias. O contato com folhas e caules pode provocar irritações na pele e alergias respiratórias.
- Informações adicionais: É uma árvore que pode chegar a 15 m de altura, com grandes folhas de até 15 cm de largura, com base arredondada, denteada nos bordos e tricomas nas nervuras da parte dorsal, de cor verde escura. É oriunda da antiga Pérsia, mas cultivada em todo o mundo. Os chineses e japoneses cultivam a amora há mais de 3.000 anos e, utilizam para criar o bicho-da-seda, fabricar papel, alimentos e usufruir de suas propriedades medicinais.





- Nome da mulher pesquisadora: Eliany Salaroli La Salvia.

- Referências:

1- GRANDI, Telma Sueli Mesquita. Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas. Adaequatio Estúdio, p. 1076-1077, 2014.

2- <https://www.ecycle.com.br/8029-cha-de-amora.html>; acessado em 10/11/2020.

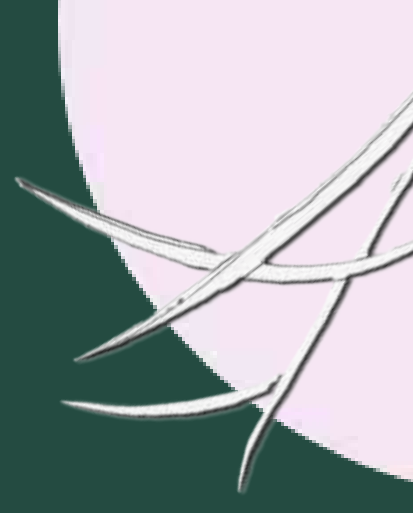




Arruda



- Nome científico: *Ruta graveolens*.
- Nome popular: Arruda, ruta, ruta-de-jardim, ruta-de-cheiro-forte, arruda doméstica, erva-arruda, arruda-dos-jardins, ruda, erva-da-graça.
- Origem da planta e local de ocorrência: Arbusto originário do sul da Europa e norte da África. É possível encontrá-la por todo Brasil.



- Indicação e potencial medicinal: Emenagoga, portanto abortiva; adstringente (cicatrizante); anti-helmíntica (previne contra parasitas e vermes); anti-hemorragica; carminativa (anti-gases); anti-espasmódica; anti-epilética; antinevrálgica; bactericida; calmante; analgésica; diaforética (sudorífera) e estimulante. Possui a rutina como princípio ativo, aumenta a resistência dos vasos sanguíneos, previne sua ruptura e consequentes hemorragias. Estimula as fibras musculares, gera contrações uterinas. Usada contra venenos mortíferos (cobras, escorpiões, aranhas e afins); Para homens, diminui a produção de espermatozoides e a libido, para mulheres é afrodisíaca.
- Fitoenergética: Ruta vem do latim rus e significa “fluxo de sangue” e graveolens “cheiro forte”. Devido ao seu cheiro característico e marcante a Arruda foi uma das primeiras plantas medicinais que se registrou relatos de estudos sobre suas propriedades. Conhecida de norte a sul como erva protetora contra olho gordo e mau olhado, é comumente aplicada em processos de exorcismo espiritual e usada como quebranto de más energias nos berços de bebês. Na Umbanda é consagrada à entidade/orixá Exu, que representa a fertilidade, a procriação, libido e a fecundação da Terra. Exu guarda o portal entre os dois mundos, espiritual e material, tornando possível a conexão entre humanos e orixás, traz consigo a expressão da autenticidade, originalidade e a individualidade, propriedades encontradas no floral da flor de Arruda.





- Partes utilizadas: Folhas e flores.
- Forma de utilização: Ingestão das folhas cruas em pequenas quantidades (é preciso muito cuidado ao ingerir) e infusão, com acompanhamento profissional (Muito cuidado ao ingerir); fervida em vinho (restitui ou aumenta a menstruação ausente); azeite cozido com Arruda e depois descansado, alivia dores reumáticas; banhos energizantes; infusão para tratamento de parasitas como piolhos, sarnas e em machucados antigos; óleo essencial traz vitalidade e humanização do SER; homeopatia usada para unhas encravadas, escoriações, tuberculose, afecções reumáticas, entre outros e florais para proteção, delimitação do EU e sua individualidade, é calmante e clareia as ideias. Maceração: macerada com mel (aplicada no períneo, restitui ou aumenta a menstruação que falta), introduzida nas narinas cessa hemorragias; macerada com funcho e mel (contra fraqueza nas vistas, aplicar como emplastro); macerada com sálvia e descansada no vinagre (cura febres e a fraqueza sanguínea, mata vermes).
- Restrições: É uma planta altamente tóxica, seu uso deve ser orientado por profissionais. O consumo exagerado pode trazer vertigens, tonturas, vômitos, hemorragias, fortes dores abdominais e uterinas, gastroenterites, salivação, secura na garganta, entre outros sintomas desagradáveis. Não usar externamente em peles sensíveis, pode provocar irritabilidade.





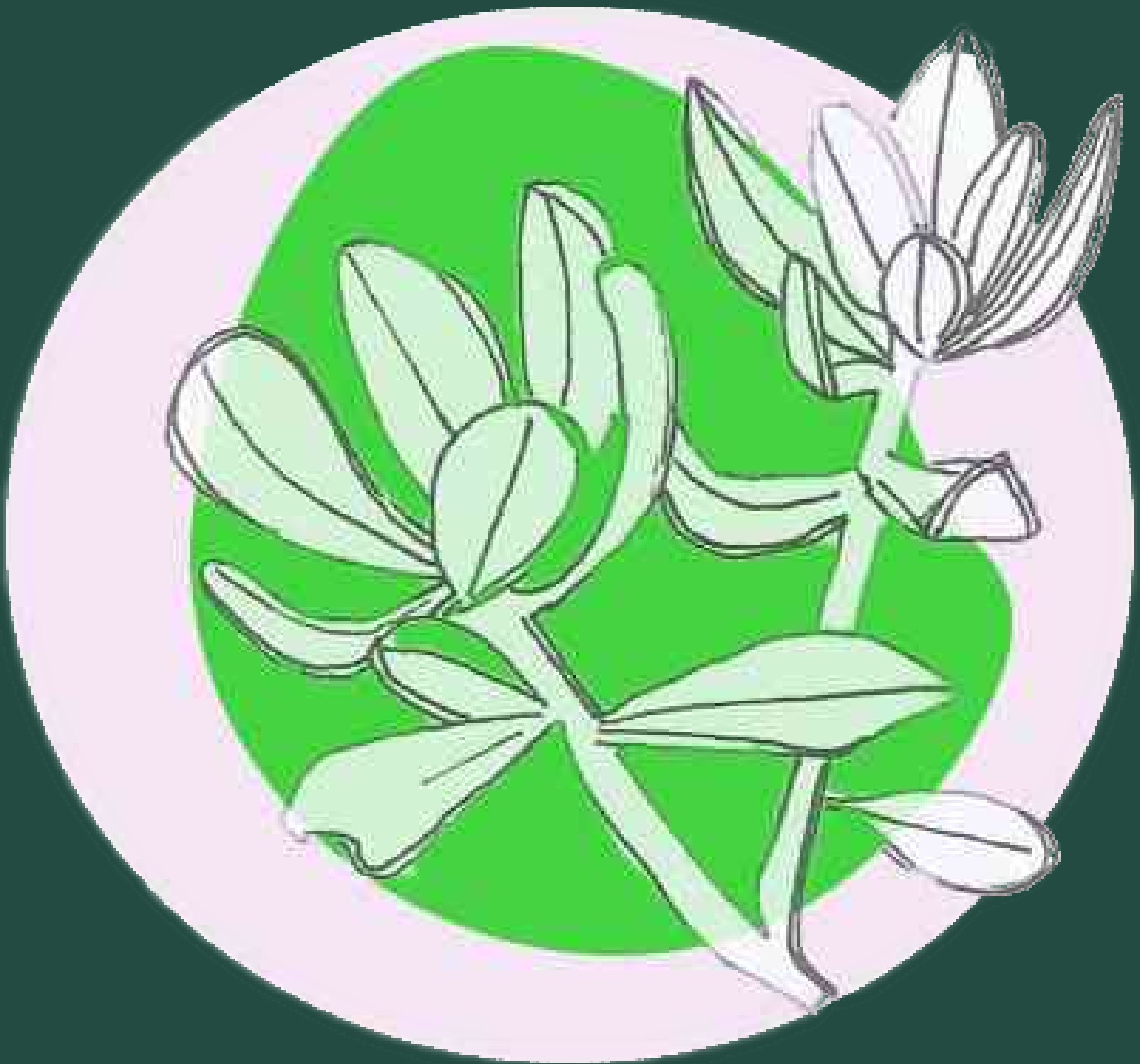
É fototóxica, ou seja, expor-se ao sol após o uso externo pode causar fitodermatites (irritações ou manchas na pele). Uso contraindicado para gestantes, pode provocar hemorragias graves, por isso é potencialmente abortiva. Inclui-se também as lactantes, devido à grande quantidade de óleos essenciais presentes em suas folhas, permanecem na composição do leite materno.

- Informações adicionais: Pertence à família Rutaceae, com cerca de 1.600 espécies diferentes. Cresce em touceiras de até 1,5m, cresce em touceiras de até 1,5m de altura, gosta de sombra parcial e se adapta à diferentes realidades climáticas sem dificuldades. Pode ser reproduzida por sementes ou estacas. Leonardo da Vinci e Michelangelo usavam arruda para limpar as vistas e aguçar a criatividade artística, pois essa planta favorece a autonomia e a autorrealização de cada indivíduo. Como disse um grande mestre zen da época Tang: “Um homem que seja dono de si, seja onde for, mantém-se fiel a si mesmo”.
- Nome da mulher pesquisadora: Fernanda Mazzoli Dumont de Andrade.
- Referências:
 - 1-DA SILVA, Breno Marques; E MARQUES, Ednamara Vasconcelos. As Essências Florais de Minas – Síntese para uma medicina de almas. v. 2, p. 149-154, 1994.
 - 2-<<https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/arruda>>.





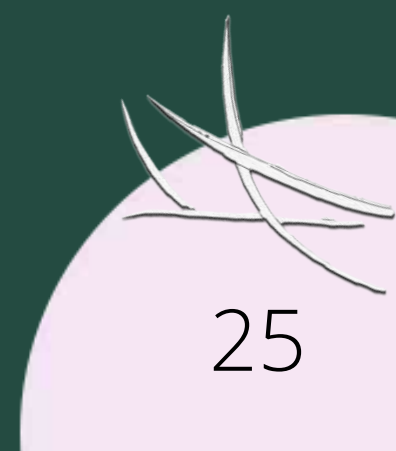
Bálsamo





- Nome científico: *Sedum dendroideum*.
- Nome popular: Bálsamo, Bálsamo-branco.
- Origem da planta e local de ocorrência: América do Norte, México.



- Indicações e potencial medicinal: Utilizado na medicina popular como anti-inflamatório (dores de dente, dores de ouvido, torções, amigdalites) e para gastrite.
- Fitoenergética: considerada protetora. São utilizadas como guardiãs por algumas correntes do Feng Shui, por serem consideradas purificadoras de ambientes. Estão também associadas a energias positivas, abundância e sucesso. Ajuda a proteger as emoções de quem está no ambiente. Por isso elas podem ser deixadas na entrada da casa ou perto do lugar de descanso da pessoa.
- Partes utilizadas: Suas folhas suculentas e frescas.
- Forma de utilização: Na forma tópica (macerado conjuntamente com óleo de oliva), diretamente na região inflamada ou na forma de suco. In natura em saladas, já que seu gosto não compromete os outros legumes, para proteger o estômago das inflamações. Na forma de suco geralmente utiliza-se 10 folhas batidas no liquidificador (lavadas anteriormente em água corrente e limpa) com 01 copo e meio de água filtrada que deve ser ingerido toda manhã. Para fazer o chá de bálsamo, faça a infusão de seis folhas em água fervente (com o fogo já desligado) durante 15 minutos.
- Restrições: O uso em excesso pode causar desconforto intestinal levando a diarreia, por isso deve-se limitar seu uso em até 10 folhas ao dia.





• Informações adicionais: O bálsamo é uma planta suculenta, largamente conhecida por suas qualidades ornamentais e medicinais. Seu caule é ramificado, de textura herbácea e porte subarbustivo, geralmente entre 30 a 90 centímetros de altura. As folhas são carnosas, glabras, brilhantes, de formato espatulado a ovado, recurvadas para cima, de cor verde a bronzeada e dispostas em rosetas nas extremidades dos ramos. No paisagismo, pode ser aproveitado isolado ou em grupos, formando assim maciços ou bordaduras informais em jardins. Versátil, também pode ser plantado em vasos e jardineiras, adornando varandas, pátios e sacadas. É ainda uma excelente opção para pessoas com poucas habilidades com plantas, pela facilidade de cultivo. Quanto à rega, é importante sabermos que o excesso de água é muito mais prejudicial para as suculentas do que a falta! O excesso apodrece suas raízes.

• Nome da mulher pesquisadora: Paola Bonuti.

• Referências:

1.CAMARGO, MTLA. Plantas medicinais e de rituais afro-brasileiros II: estudo etnofarmacobotânico. São Paulo.

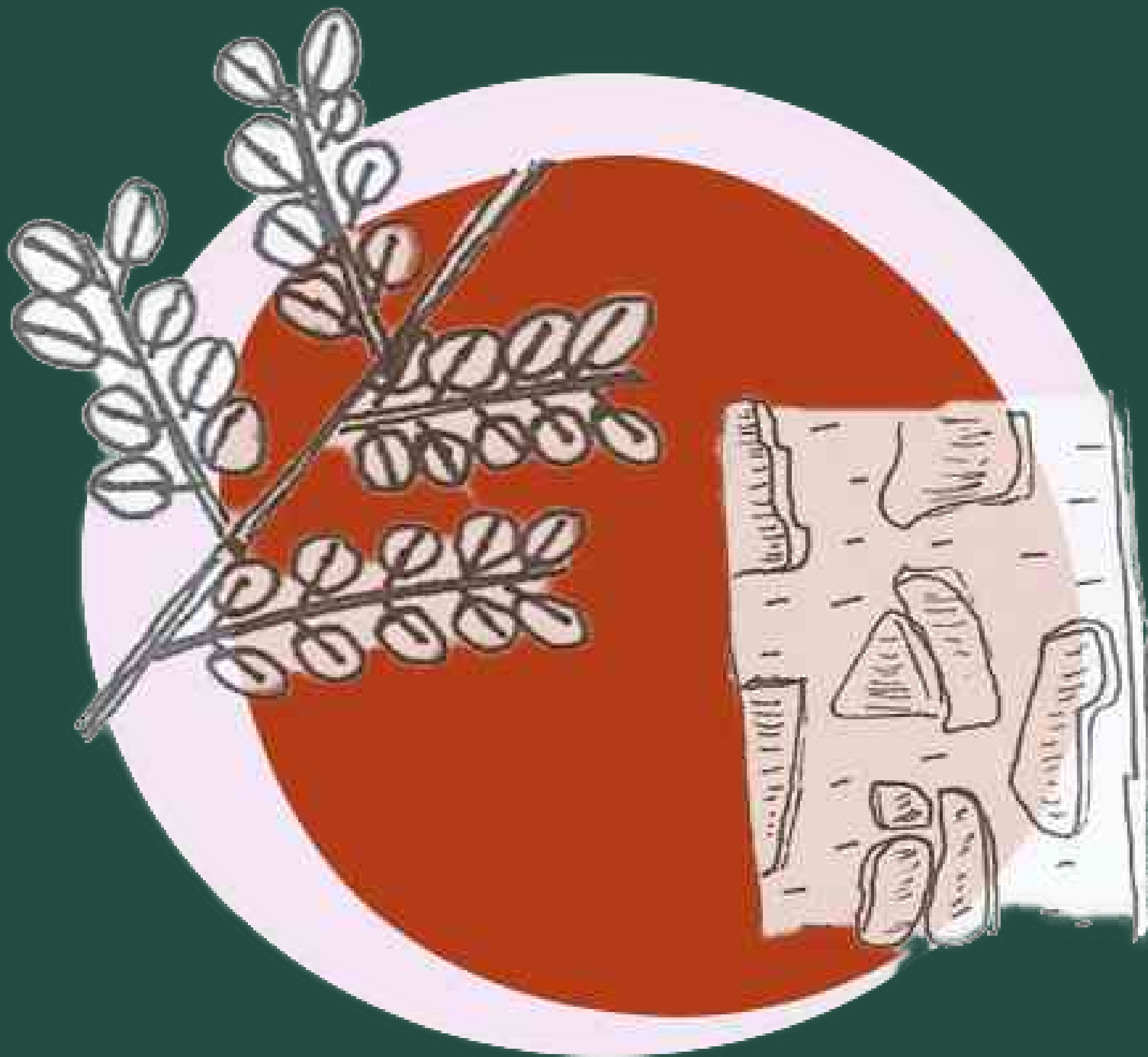
2.GIMENES, Bruno J. Fitoenergética: a energia das plantas no equilíbrio da alma. Nova Petrópolis: Luz da Serra Editora, 2013.

3.LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas medicinais do Brasil: nativas e exóticas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.

4.<https://clubedasuculenta.com.br/>.



Barbatimão



- Nome científico: *Stryphnodendron barbatimam* Mart e *Stryphnodendron adstringens*
- Nome popular: barbatimão-verdadeiro, barba-de-timan, barba-de-timão, casca-da-mocidade, casca-da-virgindade, iba-timão, ibatimô, paricarana, uabatimô, ubatima, ubatimó, chorãozinho roxo, paricana, verna, piçarana.
- Origem da planta e local de ocorrência: Nativa do cerrado brasileiro encontrada em vários estados como: Minas Gerais, Goiás, Bahia, São Paulo, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul.

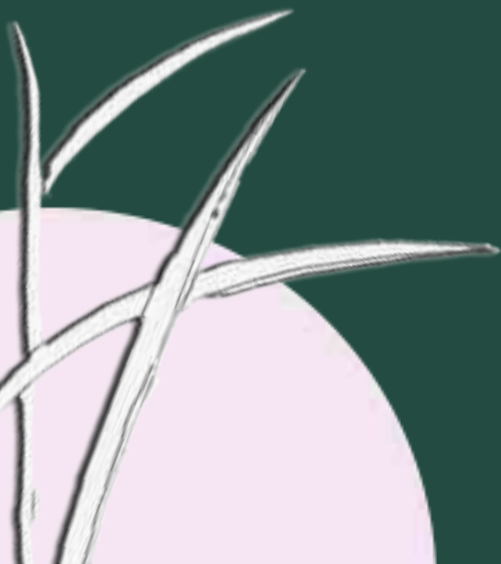


- Indicações e potencial medicinal: Tem ação adstringente; anti-séptica; anti-inflamatória; cicatrizante se usada sobre a pele e mucosas; antimicrobiana; antibacteriana; antioxidante; analgésica; anti-hipertensiva; antiparasitária; tônica; desinfetante; antidiabética; diurética e coagulante. Utilizada em preparações capilares no combate a oleosidade, caspa e seborreia. Para a saúde da mulher, sendo útil para combater inflamações do útero e ovários, combater hemorragias, gonorreia e candidíase, além de reduzir o corrimento vaginal. A pomada de barbatimão é uma grande descoberta para o tratamento do HPV. Indicado também para cuidar dos períneos no pós-parto, especialmente se houver lacerações, pontos.
- Fitoenergética: trabalha retirando o sentimento de rejeição e de ser inoportuno, a baixa autoestima, carência, dependência afetiva. Bom para reeducar a alimentação, sono, “moleza” e desânimo. Auxilia para a conclusão das coisas sem desistir no meio. Na umbanda ela tem função diluidora, renovadora e Equilibradora; regida pelos orixás Oxumaré e Xangô. Sua cor energética é o Vermelho.
- Partes utilizadas: Casca do caule, folhas.





- **Forma de utilização:** Pomadas; chás; tintura (tomada pela manhã, 10 a 30 gotas até três vezes ao dia diluídas em água, alternando-se com a tintura de carqueja, à noite, para casos de asma, bronquite asmática); banhos de assento; produtos cosméticos, como cremes e sabonetes; Decocção (casca): 1 colher de sopa da casca (aproximadamente 20g) em 1 litro de água morna, para uso em banhos, gargarejo, lavagens vaginais e uterinas, úlceras, impinges, etc; Adstringente; tônico; hemostático; antidiarréico; catarros uretrais e vaginais; leucorréia; feridas; adstringente das gengivas.
- **Restrições:** O barbatimão está contraindicado para mulheres grávidas e para mulheres amamentando; pacientes com problemas estomacais graves, como úlceras ou câncer no estômago. As sementes são venenosas, se ingeridas.
- **Informações adicionais:** Tem uma concentração de tanino 80 vezes maior que a uva, na sua casca se encontra a maior concentração deste princípio ativo que traz o poder de adstringência dessa planta. Utilizada na indústria de curtumes e foi muito procurada por prostitutas, daí o nome casca da virgindade, assim conhecida até hoje. A casca do barbatimão produz uma tinta vermelha usada em tinta de escrever e pelos índios para pintar a pele.





O nome deriva do termo indígena Iba Timo que significa a árvore que aperta. Árvore de porte pequeno podendo medir de 2 a 6 metros de altura, com copas arredondadas, frutos de vagem lenhosa, florescem entre outubro e fevereiro.

- Nome da mulher pesquisadora: Livia Nunes.

- Referências:

1. <https://www.tuasaude.com/barbatimao/#:~:text=O%20Barbatim%C3%A3o%20%C3%A9%20uma%20planta,hematomas%20na%20pele%2C%20por%20exemplo>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=shCg-m0l138>

3. https://www.tudosobreplantas.com.br/asp/plantas/ficha.asp?id_planta=33

4. <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/BARBATIM%C3%83O.pdf>

5. <https://www.ervanario.com.br/produtos/94/barbatimao.html>

6. https://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Stryphnodendron_barbatiman.htm

7. <https://www.campograndenews.com.br/lado-b/faz-bem/casca-da-virgindade-barbatimao-vai-muito-alem-da-polemica>

8. <https://terapiasnehana.wordpress.com/2013/11/13/propriedades-das-plantas/>

9. <https://ginecologianatural.com.br/category/ervas/>

10. <https://www.almanaquesos.com/energia-das-plantas-pode-curar-doencas-veja-indicacoes-de-especialistas/>





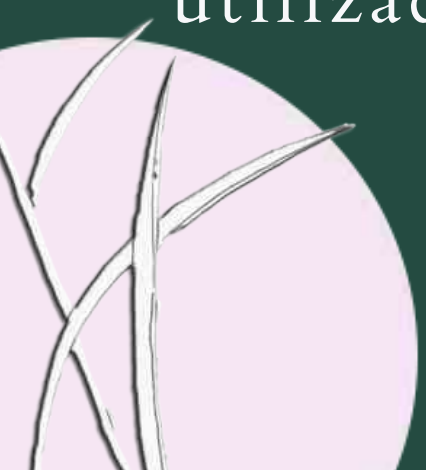
Canela



- Nome científico: *Cinnamomum zeylanicum*.
- Nome Popular: Canela.
- Origem da planta e local de ocorrência: É originária do Sri Lanka e do sudoeste da Índia e cultivada em vários lugares do mundo, inclusive no Brasil.



- **Indicações e potencial medicinal:** A literatura etnofarmacológica cita o uso popular desta planta no tratamento caseiro de diarreia infantil, gripe, verminoses, dor de dente, mau-hálito e vômito. A canela é rica em poderosos antioxidantes e tem sido associada à redução do risco de doenças cardíacas, a causa mais comum de morte prematura no mundo. Além disso, reduz os níveis de colesterol total, colesterol LDL e triglicerídeos, enquanto o colesterol HDL (considerado o "bom colesterol") permanece estável. Além dos efeitos benéficos sobre a resistência à insulina, ela também reduz o açúcar no sangue, diminuindo a quantidade de glicose que entra na corrente sanguínea após uma refeição. Está também associada a prevenção de doenças neurodegenerativas e ao câncer.
- **Fitoenergéticas:** Na fitoenergética, a canela elimina a frieza, a insensibilidade, a falta de sentimentos, a falta de crença, a ingratidão, a teimosia e a rebeldia. Traz sentimento de unidade com a Divindade e gera proteção espiritual. Está conectado a proteção, prosperidade, fartura, sucesso, poder, amor e paixão.
- **Partes utilizadas:** A casca seca dos ramos jovens enrolados em si mesmos ou em pó. **Forma de utilização:** Coloque duas xícaras de água e a canela em pau para ferver durante cinco minutos. Deixe amornar, retire a canela em pau e beba. A canela é comumente utilizada como tempero na culinária.





- Restrições: O chá de canela é abortivo, pois estimula as contrações uterinas, facilitando inclusive a menstruação (no caso de quem não está grávida).
- Informações adicionais: Usada desde a antiguidade como aromatizante de sabor típico e agradável, na culinária, em perfumaria e em farmácia. O óleo essencial têm atividade antibacteriana e antifúngica contra microorganismos que provocam moléstias do aparelho respiratório. Árvore aromática de 6 a 9m de altura, casca apresenta uma espessura de até 12 milímetros e coloração castanha, com folhas opostas, ovadas. Flores numerosas, reunidas em racemos ramificados e dispostos em penículas terminais, de cor esverdeado-amarelada.
- Nome da mulher pesquisadora: Gabriela Campos Silva.
- Referências:
 1. Rao PV, Gan SH. Canela: planta medicinal multifacetada. Evid Based Complement Alternat Med . 2014; 2014: 642942. doi: 10.1155 / 2014/642942.
 2. LORENZI, H; MATOS, F.J.A. Plantas medicinais do Brasil: nativas e exóticas. 2. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.





Capim-guiné



- Nome científico: *Petiveria alliacea*.
- Nome popular: Capim guiné também conhecida como tipi, tipuana (nomes de origem tupi), erva de alho (devido a semelhança ao cheiro), atipim, erva de pipi, muruca caa, erva de guiné e amansa senhor (nome que ficou popularmente conhecido entre os escravos, por ser uma arma usada contra "os senhores" donos de escravos).
- Origem da planta e local de ocorrência: Nativa da floresta Amazônica e das áreas tropicais das Américas, Caribe e África.



- Indicações e potencial medicinal: São extensas devido a sua capacidade de atuar no sistema nervoso e pelas propriedades anti-inflamatória; antimicrobiana; antirreumática; diurética; depurativa; analgésica; hipoglicemiante; abortiva e antiespasmódica. Indicada para dores de cabeça; reumatismo; dor de dente; dor na vista; dor de garganta; infecção por microorganismos; estimulante de habilidades cognitivas; depressão; ansiedade e epilepsia.
- Fitoenergética: Por ser considerada uma das sete ervas, é uma arma poderosa contra tudo que há de ruim. No ambiente, ela tem o poder de criar um "campo de força" que protege das más energias e emana vibrações otimistas, atrai a sorte, a felicidade e o desenvolvimento da espiritualidade. Poderosa na neutralização de energias negativas, ódio e inveja. Ferva um litro de água mineral, desligue o fogo e espere amornar. Adicione sete folhas de guiné. Pegue o preparo e, na parte da noite, o jogue no corpo do pescoço para baixo. Durante o banho faça orações e agradeça pelo dia. Tenha apenas pensamentos positivos em mente até que o banho seja terminado. O resto do preparo pode ser jogado na natureza. Pode ser usada também em forma de patuá, escalda pés, ou em ambientes.
- Partes utilizadas: Folhas e raízes.

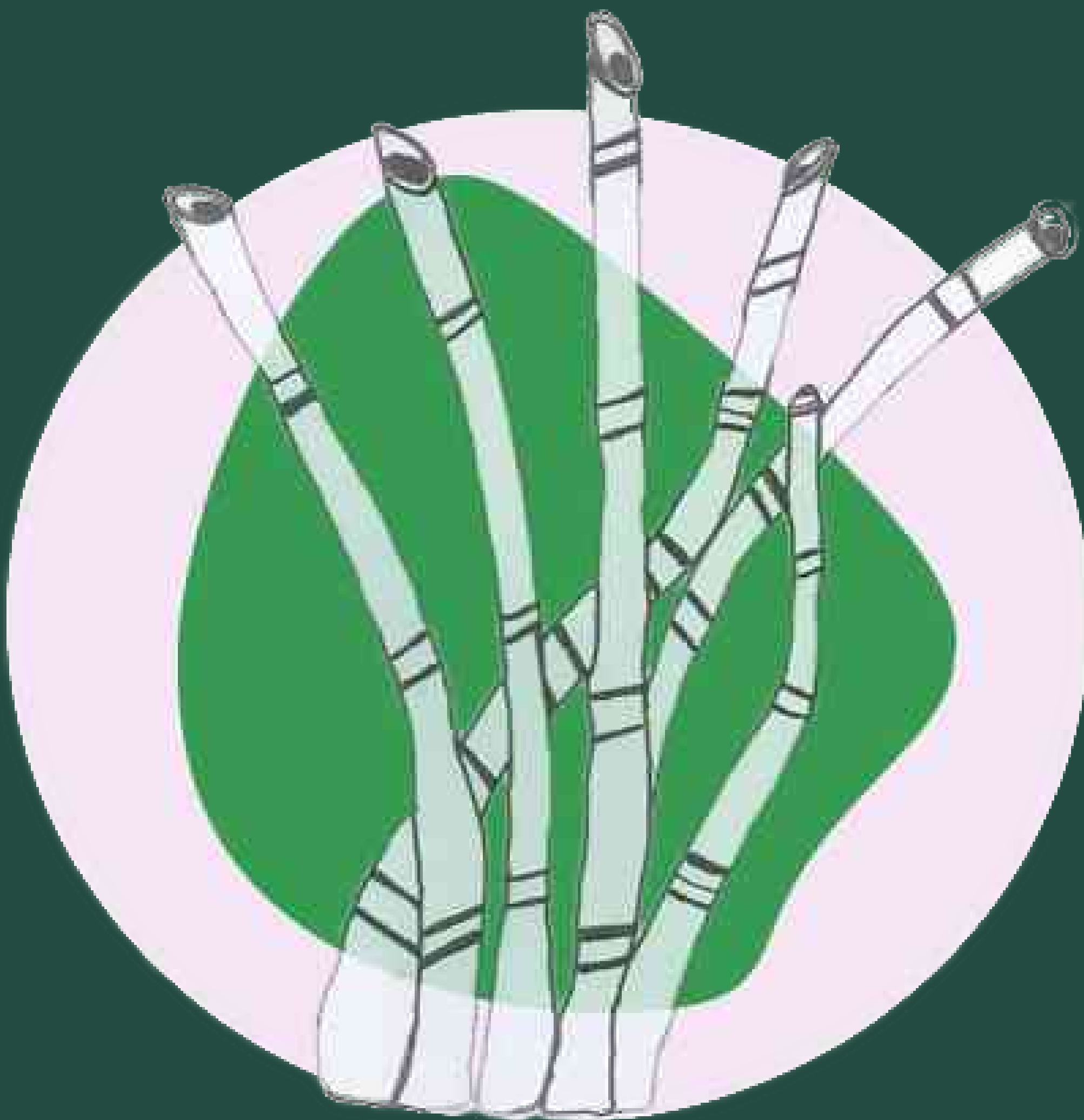







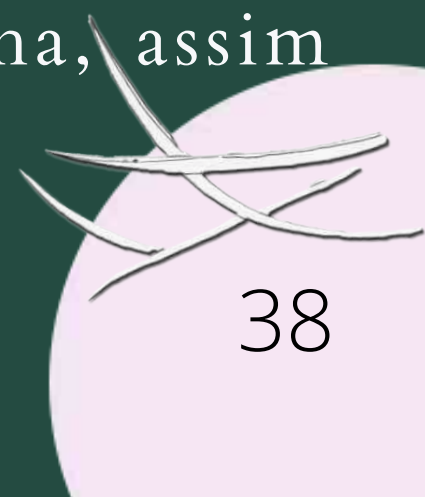
- **Forma de utilização:** A forma mais utilizada dessa planta é o chá, que é feito colocando as folhas de Guiné em água fervente e deixando por cerca de 10 minutos. Em seguida, coar e beber o chá de acordo com a orientação do terapeuta. Além do chá, pode-se fazer inalação com a planta, ajudando a aliviar os sintomas de ansiedade e nervosismo. Contra picadas de insetos, coloca-se as folhas e galhos imersos em álcool, até que seu sumo seja dissolvido. Aplica-se no local das picadas, imediatamente ao acontecerem. Para picadas de aranhas, é recomendado compressa. Utilizada no tratamento de sarna: Colocam-se as raízes em molho no álcool, deixar por alguns dias até que as substâncias sejam liberadas no meio. Aplicar o álcool sobre a área afetada. Pode ser usada em humanos e animais.
- **Restrições:** Por ser considerada uma planta tóxica, seu uso para fins fitoterápicos deve ser indicado e orientado por um médico ou fitoterapeuta, pois o uso prolongado ou em doses excessivas podem resultar em alterações no sistema nervoso central, insônia, alucinações, apatia, e até mesmo óbito. Por ter propriedades abortiva o seu uso é contra indicado para gestantes.
- **Nome da mulher pesquisadora:** Cândida Alves Soares.
- **Referências:**
 1. LE COINTE, P. Árvores e Plantas Úteis na Amazônia. Cia. Editora Nacional, São Paulo (SP).
 2. MARTINS, J. E. C. Plantas Medicinais de Uso na Amazônia. Ed. CEJUP, Belém (PA).



Cavalinha



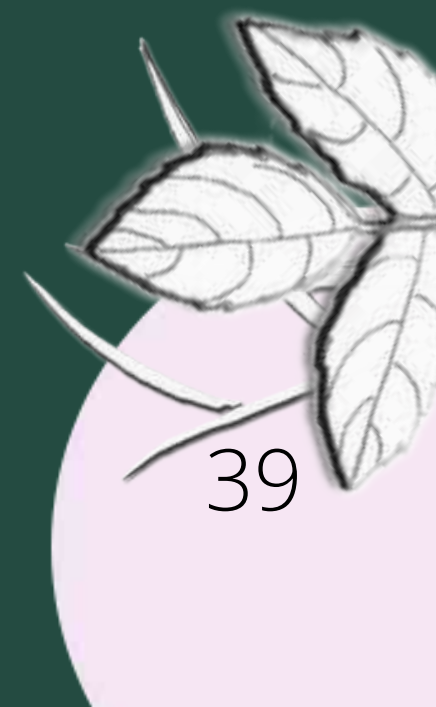
- Nome científico: *Equisetum hyemale* L.
- Nome Popular: Cavalinha.
- Origem da planta e local de ocorrência: Originária da Europa e encontrada em áreas pantanosas de quase todo o Brasil.

- 
- 
- **Indicações e potencial medicinal:** Contém um grande poder antioxidante, fonte de minerais como potássio, fósforo e cálcio. Auxilia na eliminação de líquidos do organismo, agindo como uma drenagem natural. Entre suas propriedades medicinais, destacam-se: anti-inflamatória, diurética, cicatrizante, adstringente, anti-hipertensiva, anti-hemorragica, anti-reumática, antioxidante, digestiva, antidiarreica, antimicrobiana e remineralizante. Atua no sistema osteoarticular e nos rins. Auxilia na diminuição do fluxo de sangue na menstruação e hemorragias nasais e demais.
 - **Fitoenergética:** É uma planta ligada ao arquétipo planetário de Saturno, que inspira isolamento, interiorização e auto-conhecimento. Atua no sistema osteoarticular e nos rins. Energeticamente limpa o sangue gerando doçura e amor na vida. Elimina o ódio infundado, promove novidades e gera respeito as coisas materiais. Elimina a ansiedade e a compulsividade que estimulam a obesidade.
 - **Partes utilizadas:** Caule e folhas.
 - **Forma de utilização:** Coloque a cavalinha em água fervente por cerca de 5 minutos. Desligue o fogo, tampe e espere esfriar. É recomendado de 2 a 3 xícaras por dia.
 - **Restrições:** Por ter efeito diurético, pessoas que sofrem de insuficiência renal não devem consumir o chá de cavalinha, assim como quem possui insuficiência cardíaca.
- 
- 



Por ter presença de tanino em sua composição, não é recomendado para quem possua gastrite e ulcera, podendo irritar a mucosa do estômago.

- Relação com a planta: Recorro sempre ao chá de cavalinha quando me sinto inchada, seja nos pés ou demais partes do corpo. Logo após a ingestão de algumas xícaras noto uma grande melhora.
- Informações adicionais: A cavalinha é considerada uma planta com mais de 300 milhões de anos, uma das formas de vida em estado vegetal mais antigas do mundo. A maioria delas cresce entre 0.2 e 1,5m de altura. Seus caules são verdes e fotossensíveis, ou seja, sensíveis a luz; são ocas, com juntas e estrias em sua forma. É uma planta com o ciclo de vida longo, não possui flores, sendo assim, sem sementes. O gênero “*Equisetum*” tem origem do latim, composto por “*equi*” (cavalo) e “*setum*” (cauda), ou seja, rabo de cavalo.
- Nome da mulher pesquisadora: Cida Proti.
- Referências:
 - 1.<https://pt.wikipedia.org/wiki/Equisetum> - acesso em 01/11/2020
 - 2.<https://www.a-folhadovale.com/single-post/2018/11/01/Cavalinha.-acesso-em-23/10/2020>







Citronela



- Nome científico: *Cymbopogon nardus* e *Cymbopogon winterianus*.
- Nome popular: Citronela, capim-eucalipto, capim-citronela, cidró-do-paraguai, citronela-do-ceilão, citronela-de-java e cetronela.
- Origem da planta e local de ocorrência: Continente asiático, mais especificamente do Sri Lanka (Ceilão) e sul da Índia, sendo hoje largamente cultivadas nas regiões tropicais.

- 
- 
- Indicações e potencial medicinal: Repelente contra insetos (*Aedes aegypti*, moscas e formigas), calmante, aromatizadora, antisséptica, antifúngica, bactericida, adstringente e estimulante.
 - Partes utilizadas: Colmos e folhas.
 - Forma de utilização: Óleo essencial, hidrolato, calmante, sendo muito utilizada na confecção de cosméticos, aromatizantes, velas, bactericidas, desinfetantes.
 - Informações adicionais: A citronela é uma erva de colmos eretos, lisos, semilenhosos, maciços e de cor verde-clara, que chegam a medir de 0,8 a 1,20 metro de altura. As folhas são planas e longas, mas de aspecto curvo, com 0,5 a 1 metro de altura. Fortes e fibrosas, as raízes são longas e numerosas.
 - Nome da mulher pesquisadora: Atylana Fernandes.

- Referências:

1-Dutra MG. Plantas Medicinais, Fitoterápicos e saúde pública: um diagnóstico situacional em Anápolis, Goiás. [dissertação]. Anápolis: UniEvangélica; 2009.

2-Luz MT. Cultura contemporânea e medicinas alternativas: novos paradigmas em saúde no fim do século XX. *Physis* 1997; 7(1):13-43.

3-Rocha, H. C. R.; Alvarenga, C. D.; Giustolin, T. A.; Bomfim, R. da S. B. G.; SOUZA, M. D. C.; SARMENTO, H. G. S.; BARBOSA, M. G. Crescimento, produção de fitomassa e teor de óleo essencial de folhas de capim citronela (*Cymbopogon nardus* (L.) Rendle) em cultivo consorciado com algodoeiro colorido no semiárido mineiro. 2006.

4- SANTANA, T. C. J.; FERNANDES, C. de F.; SILVA, A. G.; ILVA, D. S. G. da; FACUNDO, V. A Atividade antifúngica do óleo essencial de citronela (*Cymbopogon nardus*) sobre *Thanatephorus cucumeris* e *Fusarium oxysporum* in vitro. 2006.



Cravo



- Nome científico: *Syzygium aromaticum* L.
- Nome popular: Cravo, cravinho, craveiro da Índia, cravo girofle, cravo de cabecinha, cravoária, cravina de Túnis, rosa da Índia.
- Origem da planta e local de ocorrência: Ilhas Molucas (Indonésia), conhecida como a Ilha das Especiarias. No Brasil é cultivado atualmente na região sul da Bahia, próximo ao litoral, em altitudes de até 200 metros, encontrando aí as melhores condições de cultivo.





- **Indicações e potencial medicinal:** Anestésico local, analgésico, antisséptico, antifúngico, parasiticida, antioxidante, inibidor da agregação plaquetária, calmante leve, hipoglicemiante, contra gases e cólicas intestinais, discinesias biliares, vômitos. Os benefícios do cravo para a libido são bem satisfatórios, aumentando a lubrificação. A observação é que para pessoas mais sensíveis ele pode deixar uma sensação de anestesia. Para 1 litro de água, 07 cravos. Não aconselhável para mulheres grávidas, com pressão alta e sensibilidade na pele.
- **Fitoenergética:** Estimula a concentração; aumenta a capacidade de concentrar energia para materializar sonhos; abre a mente para enxergar o todo; estabiliza a mente em um nível mental acelerado e de alta frequência; estimula a busca interna de respostas para suas dúvidas; gera clareza nos pensamentos e senso de observação aguçado. Em pesquisas realizadas por Wilhelm Reich (1897-1957) e Alexandre Lowes (1910 – 2008), são estudados que as doenças, em grande maioria, são derivadas dos pensamentos e emoções em desequilíbrio.
- **Partes utilizadas:** Botões florais ou gemas sem abrir e secas. Em menor escala as folhas.





- **Forma de utilização:** Encontrado na forma inteira, moído, em pó e no formato de óleo essencial. Pode ser usado como tempero, ingrediente culinário, em cosméticos e como remédio. No ambiente combate a proliferação de fungos e bactérias em locais úmidos, controlando o mofo. É um dos principais antisséptico utilizado nos consultórios de dentistas, através da extração do eugenol, componente do óleo de cravo. Pode ser utilizado para vaporização do útero (não indicado para mulheres grávidas), para a purificação física e energética do corpo, limpando não só de bactérias e fungos indesejados, mas também de padrões emocionais adoecidos, como as memórias uterinas que já não nos servem mais.
- **Restrições:** Pacientes em uso de anticoagulantes, portadores de úlceras gastrintestinais, gestantes e lactantes. Seu componente tóxico é o eugenol, se usado puro sobre a pele pode provocar ardência, vermelhidão ou irritação.
- **Informações adicionais:** As primeiras citações sobre o cravo, surgiram em escritos chineses, durante a dinastia Han (266 a.C. a 220 d.C.), sobre o hábito de mastigar o cravo cada vez que uma pessoa fosse falar com o Imperador, para melhorar seu hálito. Foi trazido para o Brasil pelos portugueses há 300 anos. Em ambiente natural, a árvore atinge até 15 metros, mas quando cultivada de 03 á 04 metros.





- Relação com a planta: Em meu processo de autoconhecimento tenho utilizado como um caminho de reconexão com meu feminino, com minha ancestralidade, com esse campo vibratório que é o útero, o uso da vaporização.

- Nome da mulher pesquisadora: Paola Bonuti.

- Referências:

- 1.CAMARGO, MTLA. Plantas medicinais e de rituais afro-brasileiros II: estudo etnofarmacobotânico. São Paulo.

- 2.CAVALCANTE, Rogério. Cravo da índia planta símbolo da odontologia. Rio Branco: Ed. do Autor, 2013.

- 3.GIMENES, Bruno J. Fitoenergética: a energia das plantas no equilíbrio da alma. Nova Petrópolis: Luz da Serra Editora, 2013.

- 4.LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas medicinais do Brasil: nativas e exóticas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.

- 5.<https://www.curandeirasdesi.com.br/vaporizacao-do-utero/>.

- 6.<https://pachamanas.com.br/>.

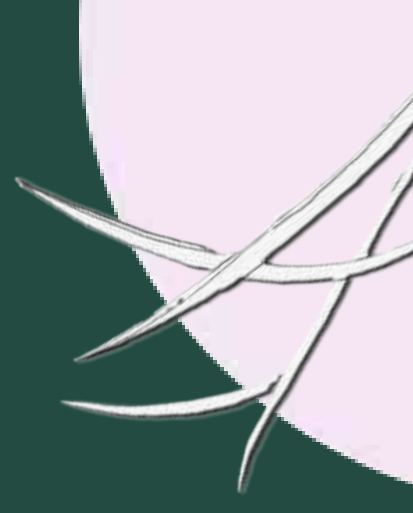
- 7.<https://clubedasuculenta.com.br/>.



Dente-de-leão



- Nome científico: *Taraxacum officinale* F. H. Wigg.
- Nome Popular: Dente de Leão.
- Origem da planta e local de ocorrência: Europa.



- Indicações e potencial medicinal: Antidispéptico (fígado); aperiente (estimula o apetite) e diurético. Suas folhas maduras ou secas podem ser usadas para melhorar a digestão e combater problemas no fígado, incluindo Icterícia, pois tem ação adstringente que promove uma limpeza no fígado. Contém alto teor de vitaminas A, B, C e D, proteínas e minerais incluindo potássio. Suas flores tem uma concentração de lecitina maior que o grão de soja. Ajuda na produção de insulina e no tratamento de infecções urinárias. Protege o sistema cardiovascular. Segundo um estudo feito na China em 2011 a planta é antivirótica e pode ser utilizada na prevenção da Influenza e Coronavírus.
- Fitoenergética: Estimulante da coragem, ajuda a pessoa a contentar-se com aquilo que tem e com quem é, a valorizar a vida, sentir gratidão, autoestima e humildade. Direciona a viver de forma mais simples, sem complicações e com objetividade.
- Partes utilizadas: Parte inteira da planta e flores.
- Forma de utilização: Chá (4g da planta inteira inclusive a raiz, em 150ml de água e fazer infusão); salada (folhas e flores cortadas e misturadas a outras folhas de sua preferência); suco (folhas e flores com sua fruta favorita ou puro com água. Para uso medicinal, não adicionar açúcar de nenhum tipo).





- Restrições: É contra indicada para pessoas com gastrite, úlcera gastroduodenal, cálculo biliar, obstrução dos ductos biliares e de trato intestinal. O uso pode provocar hipotensão arterial. Não recomendado para mulheres grávidas.
- Relação com a planta: Deponho a favor desta planta maravilhosa, que não só ajudou a curar a ictericia do meu filho, como também, sua fitoenergética me direciona a ser mais grata e feliz com a vida.
- Nome da mulher pesquisadora: Maria Assunção.
- Referências:
 - 1.<https://www.a-folhadovale.com>.
 - 2.Rigotti Marcelo Farmacopeia Brasileira - Plantas indicadas pelo SUS.
 - 3.<http://biocienciaonline.wixsite.com/biocienciaonline>.

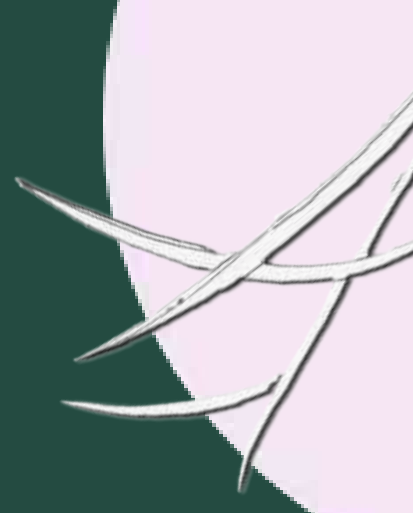




Erua-baleeira



- Nome científico: *Cordia verbenacea*.
- Nome popular: Erva Baleeira.
- Origem da planta e local de ocorrência: Brasil.



- Indicações e potencial medicinal: Anti-inflamatória; analgésica; antioxidante; antibiótica; cicatrizante e antisséptica. Excelente para tratar feridas e machucados. Auxilia no tratamento de dores musculares; articulares; lesão ligamentar; gota; artrose; artrite; nevralgias; tendinite; fibromialgia; luxação; periodontite; inflamações e infecções de garganta; mastite (chá e compressa local); doenças do estômago como úlcera gástrica, gastrite, azia e má digestão (ingerir o chá e mastigar uma folha); feridas e queimaduras (lavar a área com o chá concentrado ou fazer compressa); sinusite (beber o chá três vezes ao dia e a noite, fazer uma compressa com a infusão concentrada, nos seios da face e testa, antes de dormir); candidíase; infecções vaginais; cicatrização pós parto (fazer banho de assento e ingerir o chá).
- Fitoenergética: Equilibra os excessos de racionalidade e enrijecimento, voltando a atenção para emoções contidas. Proporciona maior sensibilidade, gerando desbloqueios emocionais.
- Partes utilizadas: Folhas e caules.
- Forma de utilização: Uso interno (chá em forma de infusão; garrafada; tintura; mastigar a folha em caso de azia; cozinhar junto com os alimentos). Uso externo (banho de assento; compressa; pomada; cataplasma).





- Informações adicionais: Muito eficiente em combater diferentes tipos de inflação, seja muscular, óssea, nos tendões, etc. Ação similar ao Diclofenaco, Nimesulida, Dexametasona, Naproxeno. O medicamento fitoterápico acheflan, que tem como base o extrato de Erva Baleeira, mostrou melhores resultados na cicatrização de feridas que um cicatrizante convencional. Destaque da utilização da Erva Baleeira para tratar variadas infecções no período gestacional, desde dor de garganta a sinusite e candidíase. Recomenda-se iniciar o consumo de 3 xícaras de infusão ao dia, aproximadamente vinte dias antes do parto, para otimizar a cicatrização e prevenir inflações. Uma pesquisa com óleo essencial de erva baleeira, também destacou sua ação bactericida, inibindo organismos patogênicos como *Staphylococcus aureus*, *Bacillus* spp, *Pseudomonas aeruginosa*, *Klebsiella pneumoniae*, *Proteus mirabilis* e *Leishmania amazonensis* (Ueda-Nakamura et al. 2006, Matasyoh et al. 2007, Martins & Avarenga 2008). Muito utilizada pelos povos indígenas e caiçaras, a planta se desenvolve principalmente em regiões da mata atlântica. Tem aspecto de arbusto. Quando cultivadas ao sol, chegam até a dois metros de altura, apresentando folhas pequenas, compridas e ásperas.





Quando à sombra, elas crescem mais e as folhas ficam mais largas e macias. Flores brancas em forma de pendão com fruto pequeno e vermelho. Se utilizada junto com antibiótico alopático, ela potencializa o efeito do mesmo. Ela consegue combater super bactérias resistentes a antibióticos convencionais. O ácido rosmarínico, presente na erva, é capaz de inibir o efeito inflamatório do veneno da juracussu, evitando a necrose muscular. Também é usada popularmente para tratar o envenenamento por espinho de bagre, colocando o pé em infusão forte de baleeira. Sua ação antioxidante, reduz a taxa de radicais livres no organismo.

- Nome da mulher pesquisadora: Dalila Coelho.
- Referências:
 - 1-<http://www.ufrgs.br/seerbio/>.
 - 2-<https://www.youtube.com/watch?v=dBR21S54FJo>.
 - 3-<https://www.autordapropriasaude.com/plantas-descricao>.





Espada-de-São-Jorge



- Nome científico: *Sansevieria trifasciata*.
- Nome popular: Espada de São Jorge.
- Origem da planta e local de ocorrência: África.



- **Fitoenergética:** No contexto litúrgico das religiões de matizes africanas é utilizada para uso nos banhos de descarrego, na composição dos defumadores, no ritual do amaci. Nos terreiros de santo, no uso residencial e até comercial, tem função protetora e pode dar aquela ajudinha para afastar más energias. Além disso, a ciência já comprovou que essa plantinha absorve elementos tóxicos do ambiente, purificando o ar.
- **Partes utilizadas:** Folha e pendão.
- **Forma de utilização:** Como planta ornamental é usada em jardins e vasos de flores preferencialmente de cerâmica. Pode ser usada em ambientes externos ou internos. A Espada de São Jorge pode ficar até 20 dias sem água, desde que esteja saudável. Absorve dióxido de carbono e libera oxigênio durante a noite, purificando o ar e contribuindo para uma noite de sono mais agradável.
- **Restrições:** Possui cristais de oxalato de cálcio e outros ácidos orgânicos nas folhas e rizoma, que são tóxicos e causam irritação da mucosa bucal e do esôfago, assim como do estômago.





- Relação com a planta: Tenho um amor especial por essa planta. A primeira vez que fui á uma festa de Oxossi, orixá da minha linhagem protetiva, eu descobri que era uma planta destinada a ele. Quando comprarmos nossa casa foi o primeiro vaso que ganhei e dele fiz várias mudas que adornam boa parte dela. Gosto de passar um tempo admirando a sua touceira. De forma energética, sinto a vibração da sua proteção.

- Nome da mulher pesquisadora: Paola Bonuti.

- Referências:

- 1.CAMARGO, MTLA. Plantas medicinais e de rituais afro-brasileiros II: estudo etnofarmacobotânico. São Paulo.

- 2.CAVALCANTE, Rogério. Cravo da índia planta símbolo da odontologia. Rio Branco: Ed. do Autor, 2013.

- 3.GIMENES, Bruno J. Fitoenergética: a energia das plantas no equilíbrio da alma. Nova Petrópolis: Luz da Serra Editora, 2013.

- 4.LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas medicinais do Brasil: nativas e exóticas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.

- 5.<https://www.curandeirasdesi.com.br/vaporizacao-do-utero/>

- 6.<https://pachamanas.com.br/>

- 7.<https://clubedasuculenta.com.br/>





Folha-de-abacate



- Nome científico: *Persea americana*.
- Nome popular: abacate.
- Origem da planta e local de ocorrência: Nativa da América Central.



- Indicações e potencial medicinal: Atua como adstringente, elimina gases intestinais, alivia a tosse, promove o fluxo menstrual. Pode ser usado no tratamento de diarreia, gases e distensão, alivia tosse, obstrução no fígado e reduz o nível de ácido úrico. Associada à folha de cana e ao cabelo do milho, pode ser usada no combate a infecção urinária. Pode ser usado como diurético, contra o artrismo, além de eliminar cálculos renais e do fígado.
- Partes utilizadas: Folha secas e frescas.
- Forma de utilização: A decocção das folhas é indicado para diarreia (75ml 3 vezes ao dia). O extrato das folhas inibem o vírus do herpes simples.
- Restrições: Não deve ser usada durante a gravidez pois pode induzir o aborto. Pessoas com problemas de pressão devem evitar tomar grandes quantidades diárias do chá (mais de 2 xícaras/dia), pois sendo diurético pode reduzir muito a pressão arterial. O uso das folhas verdes pode causar taquicardia.
- Informações adicionais: Contém flavonóides e fenóis que são poderosos antioxidante e antiinflamatórios. Contém minerais como magnésio, ferro, zinco e potássio.





- Nome das mulheres pesquisadoras: Daniella Silva Paiva e Leticia Silveira Santana.

- Referências:

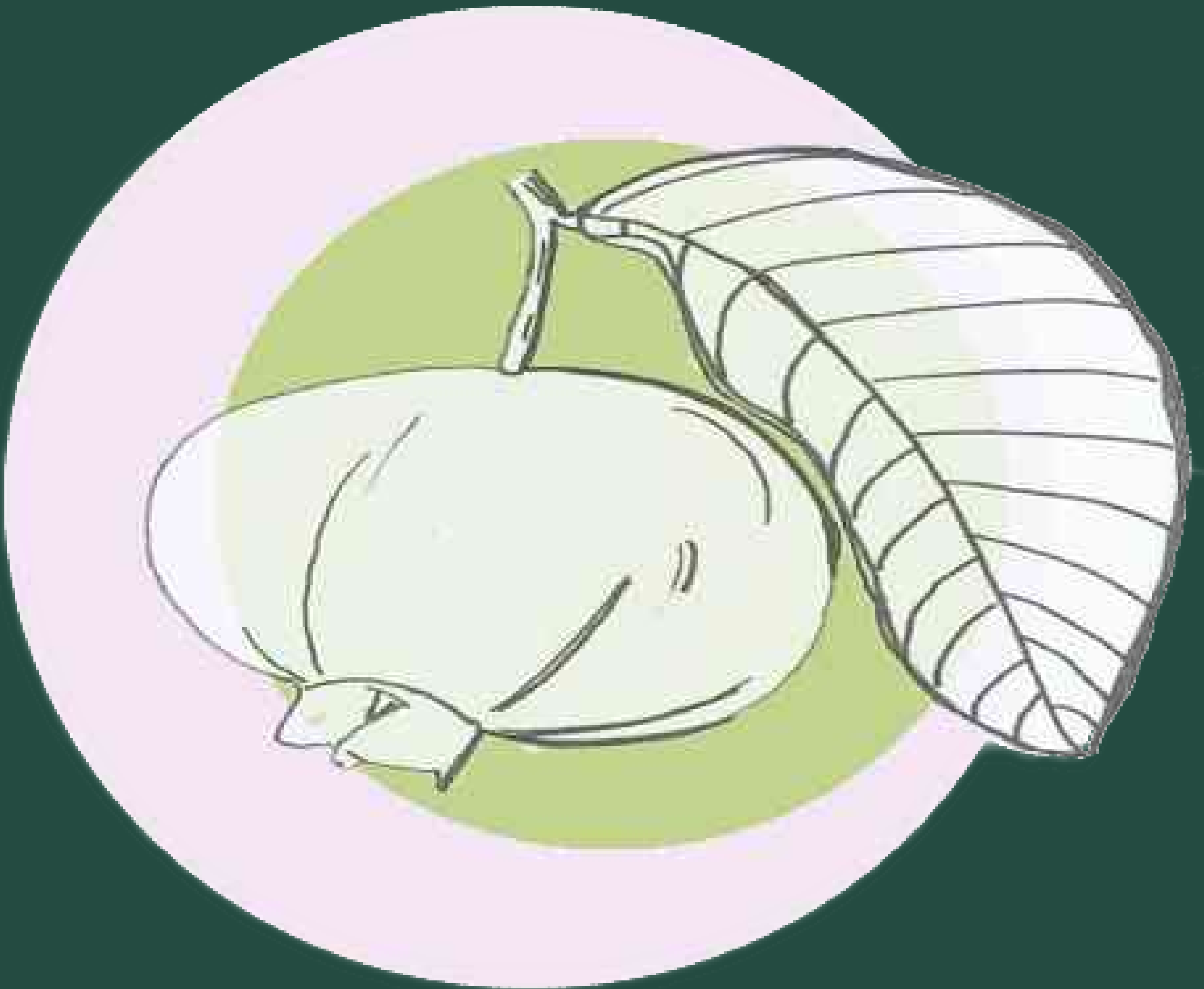
1. REZENDE, Helena Aparecida de; COCCO, Maria Inês Monteiro. A utilização de fitoterapia no cotidiano de uma população rural. Rev. esc. enferm. USP, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 282-288, Set. 2002. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342002000300011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 22 Nov. 2020.

2. Chevallier, A. O grande livro das plantas medicinais: histórias e tradição, propriedades, usos, tratamentos caseiros. São Paulo: Publifolha, 2017.





Folha-de-goiaba



- Nome científico: *Psidium guajava*.
- Nome popular: Folha de goiaba.
- Origem da planta e local de ocorrência: América Central e América do Sul, como o México, Argentina, Venezuela, Ilha do Caribe, Paraguai, Chile, Brasil entre outras regiões tropicais.



- Indicações e potencial medicinal: Auxilia o processo digestivo, combate diarreia, úlcera e gastrite. O chá das folhas ajuda nos sintomas de ansiedade e depressão. Age contra os sintomas típicos da TPM. Protege a pele dos raios UV. Promove a melhora da saúde cardiovascular; ajuda no combate a infecções; incontinência da urina e inchaço dos pés. Promove o metabolismo das proteínas, ajuda a prevenir a acidez e a fermentação dos carboidratos durante a digestão. Muito usado para tratar diarreias.
- Partes utilizadas: Folhas (brotos), casca do caule e o fruto maduro.
- Forma de utilização: Chá do broto de goiabeira, chá das folhas, infusão.
- Informações adicionais: Para preparar o chá por decocção, coloque 30g de folhas para 1 litro de água. Tomar 1 xícara, 3 - 5 vezes ao dia.
- Nome da mulher pesquisadora: Atylana Fernandes.
- Referências:
 - 1- Matos, F.J.A. Farmácias Vivas. Fortaleza: UFC, 3º edição, 1998, p. 117-119.
 - 2- Caribé, J.; Campos, J.M. Plantas Que Ajudam O Homem. São Paulo: Pensamento, 11º edição, 1999, p. 82.
 - 3-Panizza, S. Plantas Que Curam. São Paulo: IBRASA, 1998, p. 115-116.




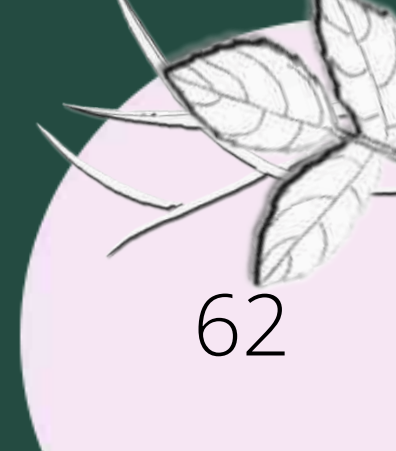




Gengibre



- Nome científico: *Zingiber officinale* Roscoe.
- Nome popular: Gengibre.
- Origem da planta e local de ocorrência: Sudeste asiático.

- 
- 
- Indicações e potencial medicinal: Combate problemas gastrointestinais, como náuseas, vômitos, dores de estômago, diarreia, flatulência e ulcera gástrica. É um potente antimicrobiano, anti-inflamatório, antipirético (reduz a febre), diurético, antioxidante, hepatoprotetor e ainda diminui e controla glicemia e colesterol. É também expectorante e antiespasmódico, usado para problemas respiratórios como asma. Ele também possui propriedades anticancerígenas, sendo-lhe atribuídos efeitos quimiopreventivos. É ainda analgésico excelente para dores, enxaqueca, tensões musculares, câimbras, estrutura vertebral e óssea, tônico, estimulante, tônico sexual e auxiliar da concentração.
 - Fitoenergética: Ativador de sentimentos de amor e alegria, capaz de aproximar as pessoas que estejam com dificuldade de relacionarem-se, seja em ambientes de trabalho, entre amigos, cônjuges e familiares.
 - Partes utilizadas: Caule subterrâneo (rizoma).
 - Forma de utilização: No uso tópico, o óleo essencial pode ser utilizado em massagens assim como o rizoma pode ser usado em compressas, emplastos e escalda pés. Para infecção de garganta ou náuseas, pode-se mastigar um pedaço ou consumir o chá ou a água saborizada. Deixando um pedaço fatiado descansar em um copo de água filtrada por um noite (mais indicado para náuseas de gestantes), tem-se a água saborizada. Na culinária, também é utilizado como conserva e condimento.
- 
- 



- **Informações adicionais:** Destaque para a utilização por gestantes, pacientes de quimioterapia e pós-operatório. De acordo com um estudo realizado na Dinamarca, o gengibre reduziu os enjoos, azia e vômitos, sem efeitos colaterais para o bebê e para a gestante. De acordo com estudo realizado pela UFSC, o gengibre se apresenta como uma grande fonte de antioxidantes naturais, podendo substituir antioxidantes sintéticos utilizados pela indústria de alimentos, considerando a toxicidade desses aditivos. Estudos recentes da UFC mostram que o gengibre, por sua propriedade vasodilatadora, dilata os vasos sanguíneos, diminuindo a pressão arterial ao invés de aumentá-la, como se pensava. Acontece que sua ação pode aumentar os batimentos cardíacos, causando um certo desconforto aos hipertensos. Por isso, como toda planta medicinal, deve ser usada com moderação e sempre observando as especificidades de cada pessoa.

- **Nome da mulher pesquisadora:** Dalila Coelho.

- **Referências:**

1. <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/88395>.

2. <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/7922>.

3. <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/4077>.

4. <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/20265>.





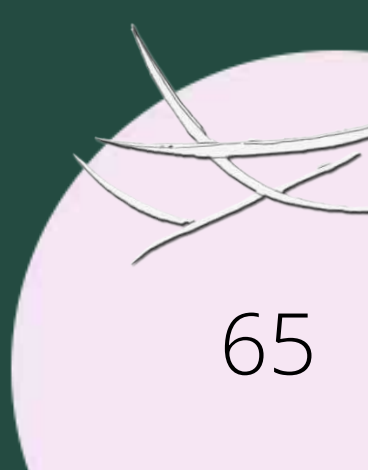
Gerânio



- Nome científico: *Pelargonium graveolens*.
- Nome popular: Malva-cheirosa, gerânio-cheiroso, malva, pelargônio, malva-rosa, rose geranium, sweet-scented geranium.
- Origem da planta e local de ocorrência: Sul da África; introduzida em diversos continentes e regiões.



- **Indicações e potencial medicinal:** Calmante leve, anti-inflamatório, antisséptico, expectorante. Atua no tratamento de tosse, inflamações da garganta e do ouvido, nas inflamações ovarianas, cistite e nefrite. Na medicina caseira, seu chá é usado para equilibrar intestino e para gargarejos em infecções nas gengivas e garganta. Ajuda no controle da diabetes. Uso externo: banhos e escalda pés para alívio de tensão e estresse; banho de assento para candidíase e vaginite. Hidrolato para hidratação, clareamento e rejuvenescimento da pele. Seu óleo essencial é usado em aromatizadores e massagens. É analgésico e atua estimulando o córtex adrenal, responsável pela produção de hormônios sexuais, auxiliando na regulação do aparelho reprodutor feminino; atenua cólicas menstruais, inchaço nos seios e menstruação irregular; tem propriedades antioxidantes, cicatrizantes, antiinflamatórias, antifúngicas. É excelente para a pele e tratamentos faciais, atua como rejuvenescedor, anti-idade, antirrugas, homogeneizador, emoliente e clareador da pele, sendo também útil em fórmulas para melhorar a celulite. Antisséptico para pele e nos cabelos proporciona brilho e maciez. Usado na Aromaterapia também como antidepressivo. Possui propriedade repelente de inseto, pode ser usada em sachês para espantar traças e refrescar o cheiro do guarda roupa.
- **Fitoenergética:** Ligada ao feminino, serve a homens e mulheres em processos de bloqueios ligados à figura da mãe e a traumas sexuais. Trabalha situações de nervosismo, ansiedade, perda, luto.





- Partes utilizadas: Folhas e flores.
- Forma de utilização: Chá, gargarejo, banho de assento, escalda-pés, óleo essencial, hidrolato e tintura.
- Restrições: Não usar em caso de diarreia. Faltam estudos químicos e farmacológicos.
- Informações adicionais: Esta espécie tem grande importância na indústria de perfumes, pois seu óleo essencial (famoso Rose Geranium) é muito apreciado pelo seu cheiro e pela complexidade de sua composição química, sendo usado como alternativa ao óleo de rosas que é muito caro.
- Nome da mulher pesquisadora: Priscilla Bitencourt Freitas.
- Referências:
 - 1.CEOLIN, T. et al. Plantas medicinais utilizadas pelos agricultores ecológicos da região sul do Rio Grande do Sul. Documento 332. EMBRAPA Clima Temperado. Pelotas, RS. 2011.
 - 2.GALLOTE, D.C. e RIBEIRO, L.F. Levantamento etonobotânico das plantas medicinais do horto da Escola Superior São Francisco de Assis – ESFA, Santa Teresa, ES. TCC apresentado ao Curso de Farmácia da ESFA. Revista Natureza online. <http://www.naturezaonline.com.br>.





3.ROMITELLI, I. e MARTINS, M.B.G.. Comparação da Morfologia e da anatomia foliar entre as espécies *Malva sylvestris* (gerânio-aromático), *Pelargonium graveolens* (falsa-malva) e *Pelargonium odoratissimum* (gerânio-de-cheiro). *Rev. bras. plantas med.* [online]. 2013, vol.15, n.1, pp.91-97. ISSN 1516-0572.

4.<https://hortodidatico.ufsc.br/malva-cheirosa/>.

5.<https://www.ervanariamarcosguiao.com/product-page/malva-cheirosa>.

6.<https://terra-flor.com/blog/oleo-essencial-da-feminilidade/>.

7.<https://www.cpt.com.br/cursos-lantasmedicinais/artigos/medicina-natural-malva-pelargonium-graveolens>.





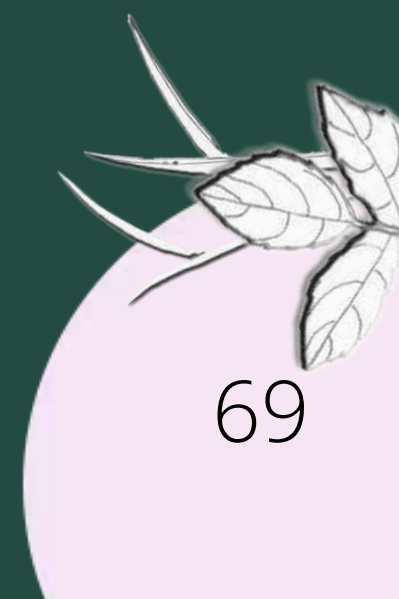
Lavadeira



- Nome científico: *Leonurus sibiricus* L.
- Nome popular: Lavadeira, Erva-macaé, Erva-das-Lavadeiras, Lavantina, Mané-magro, Mané-Turé.
- Origem da planta e local de ocorrência: Nativa da região asiática (China, Mongólia), Rússia. Difundiu-se em várias partes do mundo, incluindo a América.



- Indicações e potencial medicinal: Estomáquico, febrífugo, sedativo, antiemético (evita vômitos). Ajuda no combate de cólicas, diarreias, disenterias intestinais e gastroenterite. Febrífugo e empregado nos resfriados, gripes, com apreciável ação benéfica sobre as vias respiratórias, sendo também prescrito nas tosses e bronquites. É também usada como antirreumática. As flores são usadas para bronquite e coqueluche.
- Partes utilizadas: Folhas e sumidades floridas.
- Forma de utilização: Infusão, decocção, extrato fluido, tintura, elixir, vinho e xarope.
- Informações adicionais: Possui crescimento espontâneo, encontrado até em calçadas de regiões urbanas, tendo florescimento em setembro. Possui estudos do seu uso como inseticida.
- Nome da mulher pesquisadora: Atylana Fernandes.
- Referências:
 - 1- Rocha, GM; Rocha, MEN. Uso popular de plantas medicinais. Saúde e Ambiente em Revista 2006; 1(2):76-85.
 - 2- Wadt, NSY. A imigração japonesa e a sua contribuição à saúde. Saúde Coletiva. 2008; 5 (23):134.
 - 3- Yunes, R. A.; Pedrosa, R. C.; Filho, V. C. Fármacos e fitoterápicos: a necessidade do desenvolvimento da indústria de fitoterápicos e fitofármacos no Brasil. Quim Nova. 2001 24(1):147-52.





Lavanda





- Nome científico: *Lavandula angustifolia*.
- Nome popular: lavanda, lavanda inglesa, alfazema.
- Origem da planta e local de ocorrência: Região do Mediterrâneo.



- Indicações e potencial medicinal: Ligeiro efeito narcótico (cumarina), auxiliando contra insônia, histeria, ansiedade e distúrbios nervosos. Tratamento de enxaquecas e dores de cabeça. Efeito antiespasmódico, graças aos ésteres que a planta contém. Bactericida e anti-séptica eficaz; diminui o efeito do veneno em caso de picada de víbora; ajuda no alívio da distonia neurovegetativa. Alivia certas condições da pele como eczema, acne, queimaduras leves, psoríase, picadas de insetos. Cura e limpa feridas e úlceras, ajuda contra dor nas articulações, entorses, distensões, hematomas e reumatismo. É antiparasitária (piolhos) e vermífuga. Auxilia contra digestão difícil ligada ao estresse ou nervosismo e ulcerações; resfriados e asma. Acalma em caso de vertigem e em desordens cardio-vasculares acalma o início da angina pectoris.
- Fitoenergética: Traz proteção para nossa vida, atrai o amor e a prosperidade.
- Partes utilizadas: Folhas e flores.
- Restrições: Grávidas nos primeiros 3 meses de gestação e lactantes. Também é bom evitar seu consumo prolongado, pois pode ter efeito depressivo. Lavanda-inglesa não é recomendada para pessoas que tomam produtos naturais ou medicamentosos com efeito anticoagulante.





Utilize com moderação, principalmente com relação à ingestão do óleo, e se sentir algum efeito colateral suspenda o uso e procure um médico.

- **Informações adicionais:** A melhor época para plantar é na primavera quando o solo está se aquecendo. Se plantar no outono, use plantas maiores para garantir a sobrevivência durante o inverno. Ela prospera em qualquer solo, pobre ou moderadamente fértil, embora prefira terra areada e se adapta melhor na região sudeste do Brasil e a pleno sol. As folhas e flores são bastante aromáticas, são delas que é extraído o óleo. Os ápices florais, podem ser secos e utilizados internamente como tintura, embora seja mais indicado o óleo essencial extraído dessa parte do vegetal. As flores são utilizadas para dar sabor e aroma. Seu óleo essencial é usado em massagem terapêutica. Lavandas são muitas, pertencem ao gênero *Lavandula* que contém várias espécies, conhecidas também como alfazema.

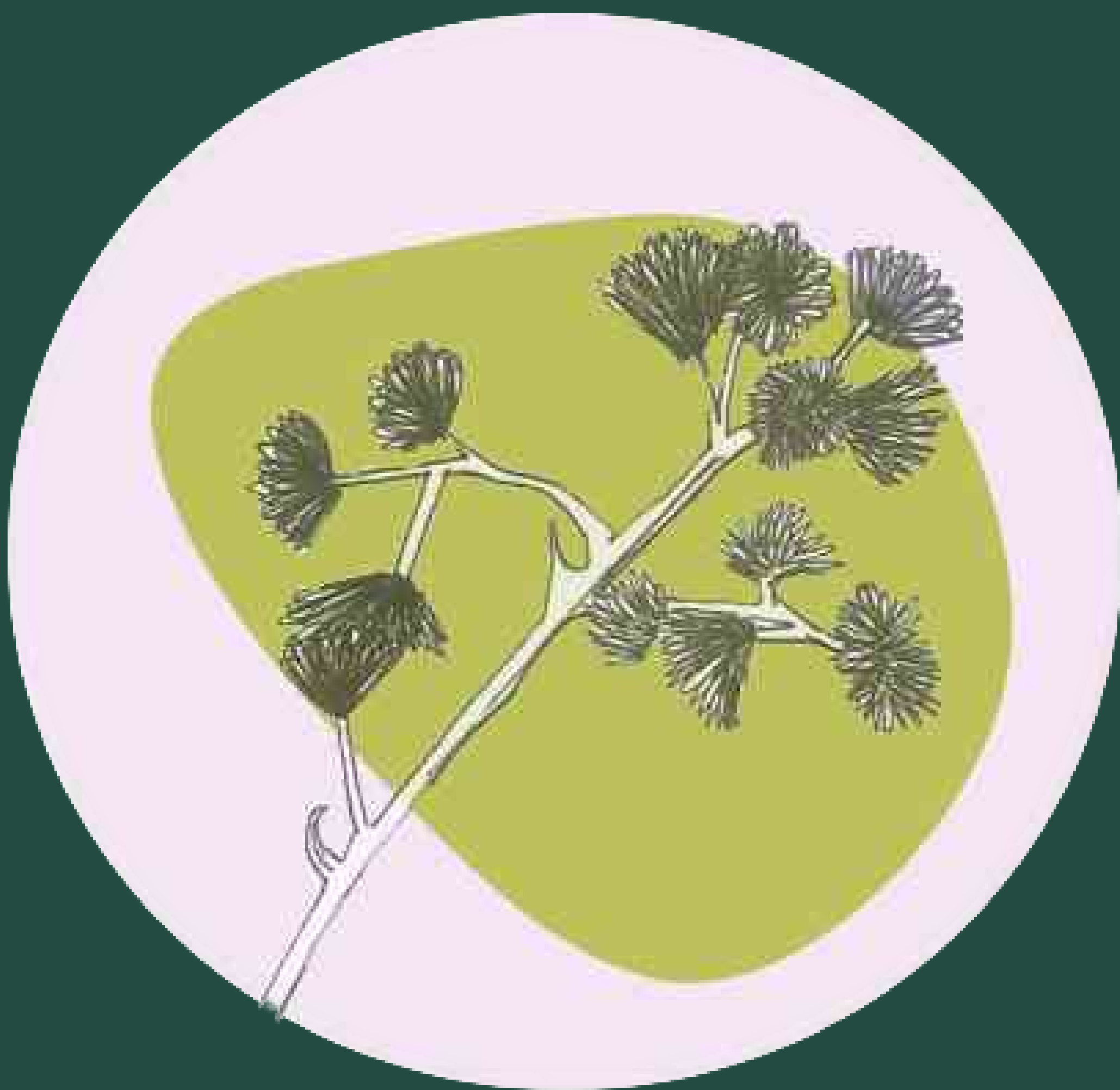
- **Nome da mulher pesquisadora:** Jozânia Miguel.

- **Referências:**

1. <https://www.queroviverbem.com.br/lavanda-usos-e-beneficios/>.
2. <https://www.meucantinhoverde.com/2013/08/lavanda-alfazema-lavanda-inglesa.html>.
3. <http://www.ppmac.org/content/alfazema> (2012) - Sergio Sigrist.
4. <https://www.mundoecologia.com.br/plantas/lavanda-inglesa-ou-angustifolia-oleo-cultivo-e-caracteristicas/>.



Macela



- Nome científico: *Achyrocline satureoides*.
- Nome popular: Macela, macelinha, marcela, macela-de-travesseiro ou carrapichinho-de-agulha.
- Origem da planta e local de ocorrência: Nativa da América do Sul. É comum no Brasil, no Uruguai e na Argentina.



- **Indicações e potencial medicinal:** Usadas tradicionalmente como enchimento de travesseiros, chá calmante e ainda em formulações cosméticas. Como princípio ativo, possui flavonoides, taninos, ésteres, óleo essencial e saponinas, agindo como relaxante e antialérgico em potencial. O chá tem efeito principalmente relaxante e calmante. Além disso, possui propriedades como ação antiviral, antiespasmódica, anti-séptica, anti-inflamatória, antialérgica, adstringente, tônica, digestiva e expectorante. Indicado também para curar dores de cabeça, cólicas intestinais e menstruais, dores de parto, azia e problemas gástricos e digestivos, resfriados, retenção de líquidos, colesterol alto e reumatismo. Das folhas e dos ramos se obtém um chá amargo, considerado digestivo e auxiliar no controle de diarreias. Em formulações cosméticas, a macela é utilizada por sua ação clareadora, iluminadora e fortalecedora. Em xampus como anti-inflamatória e calmante, em tônicos capilares, e em cremes para a pele.
- **Fitoenergética:** A Macela estimula a fertilidade das mulheres; ativa a coragem e a segurança; gera confiança para se impor em qualquer situação; elimina maus hábitos; cria esperança; ativa a iniciativa, vontade de fazer e a capacidade de perdoar e limpar-se do ódio.
- **Partes utilizadas:** Principalmente flores, em alguns casos folhas e ramos.





- Forma de utilização: Chá - para o preparo de uma xícara, deve-se usar uma colher rasa das flores.
- Restrições: Contraindicada em caso de gravidez e para pessoas que estejam em tratamento de quimioterapia por ter efeito hipoglicemiante. Diabéticos devem ter cuidado. Consumidores de sedativos, analgésicos e barbitúricos também devem ter muita atenção com o uso.
- Informações adicionais: Segundo tradições antigas, a Macela se coleta na madrugada da sexta-Feira Santa. Tem este costume pelo fato de florescer por esta época e são exatamente as flores que se coletam e se usam nas celebrações. Mas por razões climáticas ela pode, por exemplo, florescer mais cedo, sendo então indicado colhê-la antes para não passar da hora. Muito comum nas proximidades de estradas, mas nas vias asfaltadas, as plantas absorvem dióxido de carbono e poeira, por isso a colheita ideal se faz em locais mais distantes. Há estudos desenvolvidos pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul indicando que o extrato seco da planta teve efeito contra o vírus da Herpes (Herpes simplex ou HSV1).
- Nome da mulher pesquisadora: Bruna Morais Roque Oliveira.





- Referências:

1-<https://www.raiznativa.com.br/cha-de-macela-marcela-organico-15g-kampo-de-ervas>

2-<https://conexaoplaneta.com.br/blog/macela-nossa-planta-calmante-antisseptica-digestiva-e-antioxidante-finalmente-esta-ao-alcance-dos-agricultores/#fechar>

3-<https://jeonline.com.br/coluna/638/macela-flor-organica-e-suas-propriedades-terapeuticas>

4- <http://www.oaltotaquari.com.br/portal/2019/04/44952/>

5- STEFFEN, Clemente. PLANTAS MEDICINAIS USOS POPULARES TRADICIONAIS. Instituto Anchietano de Pesquisas/UNISINOS. 2010.





Manjericão



- Nome científico: *Ocimum selloi* Benth (Manjericão-branco)/
Ocimum basilicon L. var. *purpureum* Hort (Manjericão-roxo).
- Nome popular: Manjericão, manjericão-de-molho, elixir-paregórico.
- Origem da planta e local de ocorrência: Nativo da Índia e cultivado desde a Antiguidade. No Brasil, o manjericão-alfavaca é o mais comum, mas, também há o manjericão italiano e o roxo.



- Indicações e potencial medicinal: Antibacteriano, antioxidante, antiespasmódico e digestivo.
- Partes utilizadas: Folhas e sumidades floridas.
- Forma de utilização: Infuso, decocto, tintura, extrato fluido, xarope.
- Informações adicionais: As folhas do manjericão são muito utilizadas como tempero na culinária da Ásia tropical e na cozinha italiana. O manjericão roxo é muito utilizado na decoração de pratos.
- Nome da mulher pesquisadora: Eliany Salaroli La Salvia.
- Referências:
 - 1- GRANDI, Telma Sueli Mesquita. Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas. Adaequatio Estúdio, p. 1076-1077, 2014.
 - 2- <https://www.ecycle.com.br/5780-manjericao.html>; acessado em 14/11/2020.





Manjerona

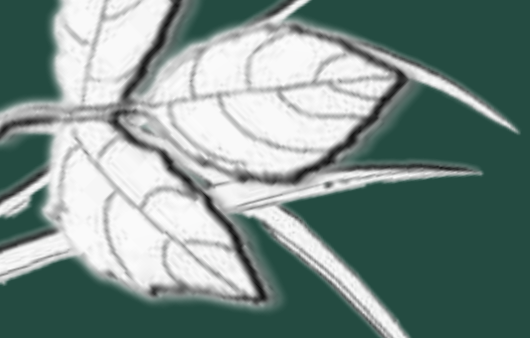


- Nome científico: *Origanum majorana*.
- Nome popular: Manjerona.
- Origem da planta e local de ocorrência: Originaria do nordeste da África e do Oriente Médio até a Índia. Muito cultivada em Portugal e Brasil. Dá-se bem em regiões de clima subtropical e temperado, em locais ensolarado e protegido do vento.



- Indicações e potencial medicinal: Infecções e cólicas intestinais, úlcera estomacal, auxilia removendo sílica dos intestinos, diminui flatulência e gastroenterite. No sistema Urinário e genital, ameniza o desconforto menstrual, amenorreia, cândida e tenesmo da bexiga. No sistema respiratório auxilia na melhora da asma, bronquite, tosse, elimina muco e catarro, sinusite, infecções da garganta e infecções nos brônquios. Bom no tratamento da ansiedade, insônia, tensão nervosa, estresse, angústia, depressão, espasmos, dores de cabeça e alivia o excesso da libido. Purificadora dos rins. Para uso externo é Indicada em queimaduras, coceiras leves, micoses e frieiras, varizes, contusão, dor reumática, artroses, poliartrites, reumatismos articulares, fraqueza muscular, câibras, estiramento, infecções orais por fungos (gargarejos). Escurece e fortalece os cabelos. O óleo essencial tem função antibacteriana e antifúngica, analgésico, e também é indicado para aliviar dores de dente. Também tem efeito antirreumático e tonificante, pode ser utilizado diluído para fricções nas áreas afetadas.
- Fitoenergética: Indicado para personalidades perdidas, sem destino, que não sabem que caminho a seguir; falta de idealismo e motivação (Florais das Gerais)
- Partes utilizadas: Folhas, flores e caule.
- Forma de utilização: Tempero, banho, óleo essencial e Chá, que é a forma mais comum de utilização.





- Restrições: Diabéticos, gravidez pois é um estimulante uterino, pessoas com hipertensão arterial não devem utilizar em grandes quantidades. O óleo essencial pode causar irritações em algumas pessoas e não deve ser feito o seu uso interno e, o uso excessivo pode causar sonolência, entorpecimento dos sentidos e insensibilidade das emoções. Também pode se tornar um anti-afrodisíaco.

- Informações adicionais: É anual em regiões de clima temperado. Para o plantio, deve-se deixar uma distância de 40 cm entre linhas e de 25 cm a 30 cm entre plantas. O óleo essencial é produzido a partir dos botões da manjericão, sua coloração é clara, com tom levemente amarelo. Na antiguidade, era usada pelos egípcios e os gregos também eram adeptos de seu uso para confecção de remédios, perfumes e outros produtos. Seu nome possivelmente é derivado do grego margaron, que significa “pérola”. Seu efeito antiespasmódico aquecedor torna-o um ingrediente especial em óleos de massagens.

- Nome da mulher pesquisadora: Liliana López.

- Referências:

1. Maria Regina Alves Rodrigues. Estudo dos óleos essenciais presentes em manjericão e orégano. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de química-Programa de pós-graduação em química. <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/17511>, 2002).

2. Rodrigo Silveira, <https://ervanarium.com.br/planta/manjericão-plantas-medicinais/amp>(2019).

3. Sergio Sigrist, <http://www.ppmac.org/content/manjericão> (2013).





Mil-folhas



- Nome científico: *Achillea millefolium*.
- Nome popular: mil-folhas, mil-em-ramas, aquiléia mil-flores, milefólio, atroveran, erva de S.João, novalgina, pronto-alívio, erva-dos-militares, erva-dos-golpes, erva-dos-soldados, erva-de-cortaduras, erva-do-bom-deus, prazer-das-damas.
- Origem da planta e local de ocorrência: Originária da Europa, bem adaptada ao Brasil, cresce espontaneamente nos campos, é frequentemente cultivada para fins medicinais. Amplamente cultivada em hortas domésticas em quase todo o Brasil.



- Indicações e potencial medicinal: Regulador da menstruação, cólicas menstruais, inflamações uterinas; problemas de estômago, intestino, rins, bexiga e fígado, hemorroidas, varizes, celulite, distúrbios hepáticos, disenteria, suor excessivo, resfriado, catarro pulmonar, febre e dores (eficaz analgésico). Lavagem, desinfecção e cicatrização de cortes e feridas. Eficaz contra dor causada por queimadura de lagarta venenosa (emplastro). Nervosismo e pressão alta.
- Fitoenergética: Para pessoas que vivem acima de suas possibilidades e querem parecer importantes. Na Espagiria, considera-se que essa planta desvela qualidades interiores desconhecidas, possibilitando o desenvolvimento de novas forças. Alguns a consideram uma planta ligada ao arquétipo de Vênus e, portanto, à energia do amor que ajuda a superar momentos difíceis e dolorosos com coragem e equilíbrio, evitando depressões e complicações nervosas.
- Partes utilizadas: Folhas e flores.
- Forma de utilização: Chá, emplastro, gargarejo, óleo essencial, hidrolato, tintura e floral. Uso externo: Chá frio para lavagem e hidrolato (tônico, adstringente e antisséptico para pele mista ou oleosa).



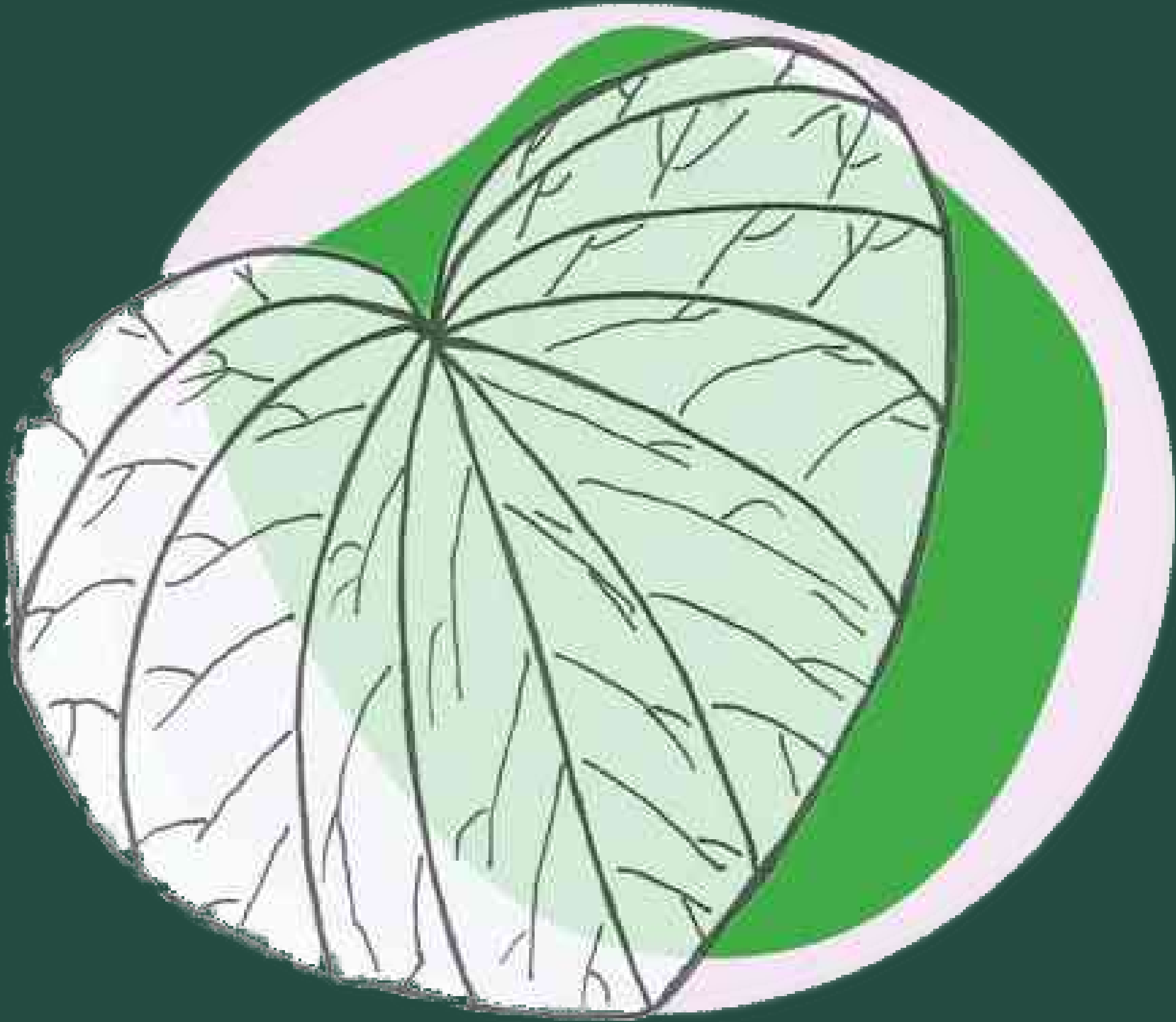


- Restrições: Contraindicada na gestação e para pessoas alérgicas a esta planta. O uso prolongado pode provocar alergias e fotossensibilização.
- Informações adicionais: O nome científico *Achillea* tem origem na *Iliada*, de Homero: o guerreiro Aquiles, ao ser ferido durante a Guerra de Tróia, recebeu de sua mãe essa planta para curar suas feridas e de seus guerreiros. Dioscórides usava esta espécie para ferimentos com sangramento. Muito eficaz no combate a cólicas menstruais e dores de cabeça, podendo ser combinada com Lavanda, Calêndula e Camomila.
- Nome da mulher pesquisadora: Priscilla Bitencourt Freitas.
- Referências:
 1. HUIBERS, J. O livro de ouro das plantas medicinais.
 2. Roteiro do Horto Didático do HU/CCs Universidade Federal de Santa Catarina, SC. Serviço de Saúde Pública do Hospital Universitário, 2002 (mimeo).
 3. Quintessências Espagíricas. Prontuário (mimeo). Escola de Espagiria. São Gonçalo do Rio das Pedras, MG.
 4. SIGNORINI, C. Le erbe del vecchio che parlava al vento. Edizioni del Baldo, Italia, 2018.
 5. Site: <https://hortodidatico.ufsc.br/mil-folhas/>.





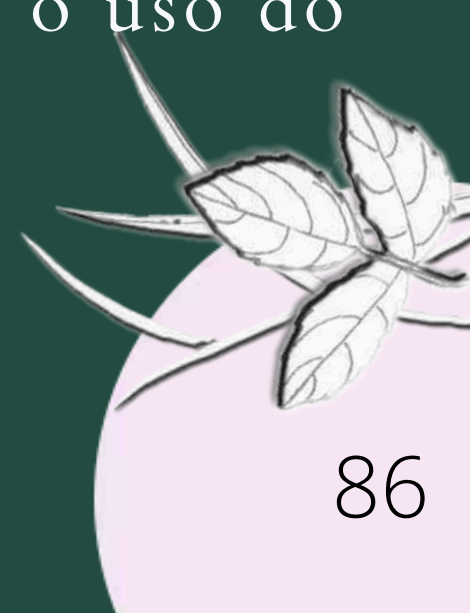
Pariparoba



- Nome científico: *Piper umbellatum* L.
- Nome popular: Pariparoba ou Capeba.
- Origem da planta e local de ocorrência: Nativa em quase todo Brasil, principalmente do sul da Bahia à São Paulo, muito comum em Minas Gerais. Espécie habita o sub-bosque de Florestas Tropicais e cresce espontaneamente em áreas abertas e bordas de florestas.



- **Indicações e potencial medicinal:** Indicada para afecções do sistema digestório, como estimulante das funções hepáticas, estomacais, pancreáticas e do baço e vesícula, especialmente utilizada contra insuficiência e doenças hepáticas. É considerada diurética (favorece o funcionamento dos rins e formação de urina), antiepilética, antipirética (previne e reduz febre) e carminativa (contra gases intestinais). Possui ação antioxidante e fotoprotetora contra o envelhecimento cutâneo. Além disso é utilizada em tratamentos de afecções das vias respiratórias e urinárias, em queimaduras, furúnculos e erisipela (infecção cutânea), dores de cabeça e reumatismo. Também é conhecida sua ação contra inchaços e inflamações das pernas e filariose. O óleo essencial possui ação anti-inflamatória e analgésica, atividade anticancerígena, repelente contra insetos, propriedades bacteriostáticas e desodorantes. Também é indicado para falta de energia em geral, inclusive sexual.
- **Fitoenergética:** É uma planta relaxante, que acalma os sentimentos instintivos e a hiperatividade e, assim, evita o estresse físico e estimula a integridade.
- **Partes utilizadas:** Raízes, folhas e hastes.
- **Formas de utilização:** O cataplasma das folhas é indicado para maturação de furúnculos, queimaduras, afecções cutâneas, dor de cabeça e reumatismo. Para problemas de vesícula indica-se o uso do chá da casca (decocção).





Extrato das raízes tem ação antioxidante e fotoprotetora da pele. Chá de infusão de raízes – preparo: 1 xícara de água fervente em 1 colher de raízes picadas – posologia: tomar uma xícara em jejum pela manhã e outra antes da refeição do almoço. Indicado como diurético e estimulante do sistema digestório. Vinho medicinal de raízes – preparo: 2 colheres de sopa de raízes em 1 garrafa de vinho branco – posologia: tomar uma colher antes das refeições. É um estimulante digestivo. Xarope de folhas e hastes – preparo: 1 colher de folhas e hastes picadas em 1 xícara de água fervente por 5 minutos, adicionando-se 2 xícaras de café de açúcar cristal ao fogo até consistência de xarope – posologia: 1 colher de sopa de 2 a 3 vezes por dia. Indicado para tratamento de afecções respiratórias (bronquite e tosse) e febre.

- **Informações adicionais:** As folhas e ramos podem ser consumidos como alimento, principalmente em receitas culinárias e após o cozimento. Propaga-se por enraizamento de rebentos ou por estaquias de hastes, plantando em locais sombreados. As folhas devem ser colhidas após 1 ano do plantio e as raízes quando a planta começa a morrer. Planta arbustiva de até 2,5 m de altura, com hastes articuladas e providas de nós (característica do gênero), folhas largas e arredondadas de 15 a 23 cm, flores discretas em inflorescências espigadas de coloração bege-esverdeada.





- Nome da mulher pesquisadora: Laura Braga.

- Referências:

1. Enero, D. 2004. Proteção para a pele. Pesquisa Fapesp 105: 68-71.

2. Flores, T.B., Colletta, G.D., Souza, V.C., Ivanauskas, N.M., Tamashiro, J.Y., Rodrigues, R.R. 2015. Guia Ilustrado para Identificação das Plantas da Mata Atlântica. São Paulo: Oficina de Textos.

3. Grandi, T.S.M. 2014. Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas. Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio.

4. Kinupp, V.F. & Lorenzi, H. 2014. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos de Flora.

5. Laszlo, F. 2020. Óleo Essencial de Pariparoba. Disponível em: <https://www.emporiolaszlo.com.br/oleo-essencial-de-pariparoba.html>.

6. Lorenzi, H. & Matos, F.J.A. 2008. Plantas Medicinais no Brasil: Nativas e Exóticas. São Paulo: Instituto Plantarum.

7. Martins, E.R., Castro, D.M., Castellani, D.C., Dias, J.E. 2000. Plantas Medicinais. Viçosa: Editora UFV.

Gestantes

Durante a gestação, muitas são as restrições para o uso de medicamentos alopáticos e, até mesmo fitoterápicos. Porém, existem estudos que comprovam a eficácia de plantas medicinais para os males e desconfortos mais comuns apresentados neste período. Por isso, trouxemos este breve resumo, com recomendações simples e acessíveis para auxiliar as gestantes em seus tratamentos, com plantas medicinais que podem ser utilizadas nesta fase da maternidade, sem contraindicações. Destacamos o uso da Erva Baleeira e do Gengibre.

- Enjoos, náuseas e vômitos

Água saborizada de gengibre: Fatiar um pedaço de gengibre em água filtrada e deixar de uma dia para o outro. Beber no máximo 1 copo, 3 vezes ao dia.

- Candidíase e infecções vaginais

Erva baleeira, aroeira vermelha, barbatimão, semente de abacate, folha de eucalipto, casca de romã, pimenta de macaco.

-Banho de assento de 20 a 30 mim 2 vezes ao dia com as ervas acima que tiver disponível;



-Aplicação vaginal, pomada com aplicador: Todas as ervas citadas a cima picadas e levadas ao fogo em banho maria, juntamente com óleo de coco, por 2 horas. Depois de esfriar, coar na peneira e coar novamente em gases. Colocar na geladeira para endurecer. Aplicar com aplicador vaginal.

- Sinusite

Compressa na testa e seios da face: chá forte e bem quente de erva baleeira.

-Inalação: Erva baleeira, gengibre, folha de manga. Fazer a noite, antes de deitar.

-Ingestão: Chá de erva baleeira. 1 xícara, 3 vezes ao dia.

- Infecção de garganta, baixa imunidade, dores articulares, dores na coluna e ciático.

-Chá de erva Baleeira e gengibre: 1 xícara, 3 vezes ao dia. Gargarejo para garganta e compressa local para dores.





- Diabetes gestacional

- Suco 1 a 2 copos ao dia:

- 1 colher de gengibre picado;

- 1 folha de acelga;

- 1 pedaço de pepino;

- 1 pedaço de maçã ou gotas de limão.

- Hipertensão gestacional

- 1 copo de água de coco ao dia;

- Suco de beterraba, chuchu e limão.

- Gastrite / refluxo

- Suco 1 a 2 copos ao dia:

- 1 pedaço de batata doce crua;

- 1 folha de couve;

- 1 colher de gengibre.

- Ansiedade, falta de sono, prisão de ventre, dor de cabeça

- Chá de camomila em doses moderadas.





- Recuperação

-De forma preventiva, para auxiliar nos processos de cicatrização e desinflamação, pode-se começar a fazer o uso do chá de erva baleeira no último mês de gestação.

- O que não pode na gestação?

-Chá de substâncias tóxicas, abortivas e anticoagulantes, como exemplo: artemísia, erva de São João, melão de São Caetano, cambará, casca de Romã, babosa, guaco, capuchinha, ypê Roxo, salsinha, poejo, assapeixe, abacaxi, hortelã, maracuja, mulungu, erva doce, erva cidreira (verdadeira), abacate (causa necrose das glândulas mamárias).

- Texto: Dalila Coelho

- Uma compilação dos estudos realizados pelo biólogo Daniel Forjaz.





Anexo II

Glossária:

Formas de utilização



- Banho de assento - consiste em mergulhar a região pélvica em líquido medicinal, com propriedades anti-inflamatórias e adstringentes. Utilizado para o tratamento de infecções vaginais e uterinas e cicatrização de laceração do pós parto.
- Compressa - Pedaco de tecido embebido em liquido, quente ou frio, e aplicado sobre a pele para aliviar dores, luxações e febre.
- Decocção - Ferver por período prolongado determinada planta medicinal para extrair suas propriedades.
- Emplasto, emplastro, cataplasma - Tipo de curativo aplicado sobre a pele para ser absorvido pela circulação. Pode ser aquecido ou não e normalmente é preparado com plantas e/ou argila. Usado para cicatrização e alívio da dor, pode ser administrado entre dois tecidos, folhas, ou maceração direto na pele.





- Escalda pés - Escalda pés - consiste em mergulhar os pés, até a região das panturrilhas, em água misturada a componentes medicinais. Comumente usado com água bem quente, principalmente para aquecer os pés no inverno. Usado também para auxiliar nos processos de desinflamação, melhorando a circulação sanguínea. O termo também é utilizado para imersões em água fria.
- Hidrolato - Conciste em uma água destilada, contendo propriedades similares às dos oleos essenciais, porém por ser bmais diluído, pode ser utilizado direto na pele. É usado como hidratante, desinfectante de feridas, relaxante, energizante, tônico e aromatizador.
- Infusão - Mergulhar a erva medicinal em água quente e abafar o vapor. Maceração - extrair o princípio ativo das plantas esmagando-as.
- Maceração - extrair o princípio ativo das plantas, esmagando-as.
- Vaporização - É a obtenção das propriedades das plantas através do vapor produzido a partir da infusão ou decocção.





- Vaporização do útero - É a absorção do vapor originado da infusão ou decocção pelo útero, através da vagina. Faz-se agachando-se sobre vasilhame com infusão e deixando que o vapor se adentre pelo corpo. Utilizada no auxílio de curas energéticas e emocionais, enraizadas nas memórias uterinas, também melhora a lubrificação vaginal, alivia dores e cólicas, estimula as glândulas sexuais, hidrata e tonifica a pele estimulando a libido. É contraindicada na gestação, período menstrual e na presença de infecções vaginais e feridas abertas.
- Pomada - Pomada -Mistura de um excipiente (base) com medicamentos. A pomada natural pode ser preparada com uma base gordurosa, como um óleo vegetal , e o extrato de plantas medicinais.
- Tintura - São soluções alcoólicas, onde as propriedades das ervas são extraídas através do contato com o álcool em temperatura ambiente.
- Texto: Dalila Coelho



