

Della Mia Nonna a Me:

o uso de plantas medicinais e aromáticas na cultura de um povo



 Letraria®

Lisiani Ritter Mesquita
Alexandre Mesquita

Lisiani Ritter Mesquita
Alexandre Mesquita

Della Mia Nonna a Me:

o uso de plantas medicinais e aromáticas na cultura de um povo

Araraquara
Letraria
2024

Ficha catalográfica

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Mesquita, Lisiani Ritter

Della mia nonna a me [livro eletrônico]: o uso de plantas medicinais e aromáticas na cultura de um povo / Lisiani Ritter Mesquita, Alexandre Mesquita. - Araraquara, SP: Letraria, 2024.

PDF.

Bibliografia.

ISBN 978-65-5434-107-3

1. Ervas - Uso terapêutico 2. Plantas aromáticas - Uso terapêutico 3. Plantas medicinais I. Mesquita, Alexandre.

II. Título

24-242175

CDD-615.535

Índices para catálogo sistemático:

1. Plantas medicinais : Poder de cura : Medicina natural 615.535
Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Sumário

Apresentação	5
1ª Sálvia	7
2ª Macela (ou marcela)	10
3ª Salsa	13
4ª Louro (folhas)	16
5ª Camomila	19
6ª Alecrim	22
7ª Cidreira (ou melissa)	25
8ª Manjerona	28
9ª Hortelã	30
10ª Cebolinha	32
11ª Orégano	35
12ª Alho	37
13ª Losna	40
14ª Lavanda	43
15ª Folha da ameixeira branca	46
Extração de óleos essenciais por arraste a vapor	49
Referências	52

Apresentação

O projeto cultural *Della Mia Nonna a Me* resgata as informações socioculturais sobre a utilização de plantas aromáticas e medicinais pelas famílias da comunidade de Bento Gonçalves, seja na culinária ou como alternativa na busca de benefícios à saúde.

Financiado pelo Fundo Municipal de Cultura de Bento Gonçalves – SECULT, o projeto destaca os valores culturais passados de geração a geração, “da minha avó para mim”. Um conhecimento trazido há gerações pelos antepassados das famílias da comunidade, em sua maioria imigrantes italianos.

Foram realizadas quase cem entrevistas com moradores em seis comunidades diferentes do município e arredores: Eulália Alta, Faria Lemos, Vale dos Vinhedos, Lar do Ancião, Santa Teresa e moradores dos bairros (diversos).

Durante as entrevistas, os grupos de pessoas entrevistadas citavam um grande número de plantas. Procurou-se incentivar que trouxessem aquelas plantas utilizadas pela mãe e vó para filhos e filhas. Aquelas plantas entendidas como partícipes do lar das famílias há tempos. Aquelas que nem lembramos como sabemos sobre seus benefícios, só “sabemos que sabemos”.

Algumas plantas apareceram em todas as falas nas comunidades e foram citadas, pelo menos, dez (10) vezes ao todo nas entrevistas: alecrim, alho, camomila, cebola, cidreira, hortelã, louro, macela, manjerona, orégano, sálvia e salsa. Como plantas que despertaram muito interesse nas oficinas, introduzimos a lavanda, a losna e a ameixeira branca (folha) nesta produção.

Baseado nestas informações, o projeto realizou oficinas culturais gratuitas, abertas à comunidade, com quatro eixos temáticos centrais e quatro ministrantes de áreas diversas, a fim de disseminar o conhecimento sobre as principais plantas citadas na entrevista e devolver à própria comunidade os benefícios da utilização das plantas aromáticas e medicinais. As oficinas abordaram as seguintes temáticas:

- Oficina sobre Extração Experimental de Óleos Essenciais
- Oficina sobre a contribuição das plantas na saúde da mulher

- Oficina sobre o cultivo das plantas aromáticas e seus benefícios
- Oficina sobre Dança Circular e o benefício das plantas e seus aromas

Foram parceiros do projeto: Lar do Ancião, Praça CEU, Lavandário Di Vêneto, e Emater Ascar-RS.

As oficinas culturais aconteceram nas comunidades do interior do município e no Centro: São Pedro (nos Caminhos de Pedra), Eulália Alta, Faria Lemos e Vale dos Vinhedos, Lar do Ancião, Praça CEU e Lavandário Di Veneto.

I. Das plantas citadas pelas pessoas entrevistadas na comunidade

Daquelas citadas dez vezes ou mais pela comunidade, obteve-se 12 plantas. Dessas, identificamos 7 plantas sendo utilizadas na culinária como aromáticas e outras 5 plantas usadas para alívio de dores ou mal-estar como medicinais. Ao longo dos capítulos, elas serão reveladas e as informações mais relevantes, bem como receitas extraídas das principais publicações sobre o assunto, serão descritas.

Lisiani Ritter Mesquita

Prof. Dr. Alexandre Mesquita
Universidade de Caxias do Sul - UCS

1ª Sálvia

Descrição técnica

A sálvia, conhecida como *Salvia officinalis*, é uma planta perene da família *Lamiaceae*. Com folhas verde-acinzentadas, levemente aveludadas e um aroma forte e característico, a planta pode chegar até cerca de um metro de altura. Possui flores pequenas e prefere solos bem drenados em locais ensolarados para seu desenvolvimento.



Nas entrevistas, a sálvia foi citada 22 vezes, em todos os grupos de pessoas das comunidades e bairros. Citada principalmente no preparo de chás e no uso culinário, no preparo de carnes. Razão pela qual optou-se em buscar indicações para ambos os usos: tanto como planta medicinal como aromática.

Principais componentes químicos

A sálvia é rica em óleos essenciais, especialmente ésteres terpênicos: acetato de linália, monoterpenóis: linalol, dentre outros compostos com menor quantidade. Estes compostos contribuem para seu aroma marcante e propriedades terapêuticas.

Efeitos benéficos para a saúde

- **Antioxidante:** ajuda a combater radicais livres e proteger contra o envelhecimento celular.
- **Anti-inflamatório e antisséptico:** seus óleos essenciais ajudam a reduzir inflamações, sendo útil para problemas respiratórios, como faringites e laringites, e para feridas leves na pele.
- **Digestivo:** é utilizada para aliviar desconfortos digestivos, como gases e indigestão, estimulando a produção de enzimas digestivas.
- **Equilíbrio hormonal:** algumas pesquisas indicam que a sálvia pode auxiliar na redução de sintomas da menopausa, como ondas de calor, devido a compostos que imitam o estrogênio.

Receitas e indicações de uso

1. Chá de sálvia para digestão

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de folhas secas de sálvia, 1 xícara de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água e adicione as folhas de sálvia. Deixe em infusão por 10 minutos, coe e beba após as refeições para melhorar a digestão.

2. Gargarejo antisséptico de sálvia

- **Ingredientes:** 1 colher de sopa de folhas de sálvia, 250 ml de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água, adicione as folhas e deixe em infusão por 15 minutos. Coe e use para gargarejar duas a três vezes ao dia para aliviar dores de garganta.

3. Óleo essencial de sálvia para massagem e alívio de dores musculares

- **Ingredientes:** 10 gotas de óleo essencial de sálvia, 1 colher de sopa de óleo de coco, amêndoas ou óleo de semente de uva.
- **Modo de preparo:** Misture os óleos e aplique nas áreas doloridas com massagens suaves. Ajuda a aliviar dores musculares e tensões.

4. Inalação com sálvia para sinusite e congestão nasal

- **Ingredientes:** 1 colher de sopa de folhas de sálvia, 500 ml de água fervente.
- **Modo de preparo:** Coloque as folhas em uma tigela, despeje a água fervente e respire o vapor com uma toalha sobre a cabeça. O aroma da sálvia ajuda a desobstruir as vias respiratórias.

5. Pomada caseira de sálvia para feridas e irritações na pele

- **Ingredientes:** 1 colher de sopa de folhas frescas de sálvia picadas, 1/2 xícara de óleo de coco.
- **Modo de preparo:** Aqueça o óleo de coco em banho-maria e adicione as folhas picadas. Mantenha em fogo baixo por 30 minutos, depois coe e armazene em um recipiente limpo. Aplique em pequenas feridas e irritações para promover a cicatrização.

Uso culinário

Sálvia combina bem com carnes mais gordurosas como porco, cordeiro e aves. Experimente adicionar folhas frescas de sálvia sob a pele do frango antes de assar, ou utilize-a para temperar um molho de manteiga marrom para aves, intensificando o sabor. Também é um ótimo tempero para recheios tradicionais de carne.

A comunidade de Bento Gonçalves tem forte influência da cultura italiana, por ter recebido muitas famílias imigrantes, que até hoje mantêm tradições culinárias e artísticas neste sentido. Sempre no cardápio dos pratos servidos nos lares do município, a massa tem um papel importante na cultura local e é um dos principais preparos em que a sálvia está presente, seja macarrão, *agnolini*, *ravioli*, talharim, pizzas, lasanhas, entre outras.

Precauções

Deve-se evitar o uso excessivo de sálvia, especialmente na gestação ou na amamentação, pois alguns componentes químicos podem ser tóxicos em altas doses. Em caso de dúvida, consulte um profissional de saúde antes de incluir a sálvia na sua rotina.

2ª Macela (ou marcela)

Descrição técnica

A macela, também conhecida como *Achyrocline satureioides*, é uma planta herbácea e perene, comum em regiões da América do Sul.

É caracterizada por flores pequenas e amarelas, com um aroma suave e adocicado. A planta prefere solos arenosos e climas quentes, sendo frequentemente encontrada em campos e beiras de estrada.

A macela é considerada uma planta símbolo do Rio Grande do Sul, onde tradicionalmente é coletada em grande escala por ocasião da Semana Santa. Em Bento Gonçalves, foi a segunda planta medicinal mais citada na comunidade, atrás apenas da sálvia. Utilizada especialmente para males estomacais, foi citada como digestiva e utilizada com o chimarrão ou como chá após as refeições.

As comunidades visitadas demonstraram forte religiosidade, sendo o catolicismo a religião predominante. A marcela mostrou desempenhar um papel diferenciado dentre as plantas medicinais utilizadas no dia a dia. Entre os entrevistados, foi citada a importância de colhê-la antes do nascer do sol da sexta feira santa, que antecede o domingo de Páscoa, por ser considerada benta neste dia e horário.

Componentes químicos principais

Um estudo identificou 30 substâncias químicas no óleo essencial de macela, tanto das inflorescências como dos ramos. A principal substância química detectada foi α -Pineno, tanto nas inflorescências (58,96%) como nos ramos (46,53%), seguida de β -cariofileno e α -humulenos. Além disso, possui óleos essenciais, como o cariofileno e o mirceno, que conferem à planta seu aroma característico e propriedades terapêuticas.



Efeitos benéficos para a saúde

Estudos farmacológicos comprovaram as propriedades digestiva, analgésica, anti-ulcerogênica gástrica, antiespasmódica, antiviral, anti-inflamatória e carminativa, dentre outras:

- **Calmante e relaxante:** amplamente utilizada como calmante natural, ajudando a aliviar a ansiedade e o estresse.
- **Digestiva:** seus flavonoides e óleos essenciais auxiliam no alívio de desconfortos digestivos, como cólicas, gases e indigestão.
- **Anti-inflamatória e analgésica:** é tradicionalmente utilizada para reduzir dores musculares e dores de cabeça leves, devido às propriedades anti-inflamatórias de seus compostos.
- **Antiespasmódica:** alivia cólicas menstruais e intestinais, sendo um aliado para a saúde digestiva e feminina.

Receitas e indicações de uso

1. Chá de macela para insônia e digestão

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de flores secas de macela, 1 xícara de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água, desligue o fogo e adicione as flores de macela. Deixe em infusão por 10 minutos, coe e beba antes de dormir para relaxar ou após as refeições para aliviar desconfortos digestivos.

2. Compressa de macela para dores de cabeça

- **Ingredientes:** 1 colher de sopa de flores de macela secas, 200 ml de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água, adicione as flores e deixe em infusão até amornar. Mergulhe uma toalha limpa na infusão, esprema o excesso e aplique na testa para alívio de dores de cabeça leves e tensões.

3. Infusão de macela para cólicas menstruais

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de flores secas de macela, 1 xícara de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água, desligue o fogo e adicione a macela. Deixe em infusão por 10 minutos e beba duas a três vezes ao dia para reduzir cólicas e desconfortos menstruais.

Precauções

O uso da macela deve ser moderado, especialmente durante a gravidez e em pessoas que têm alergia a plantas da família *Asteraceae* (como camomila e margarida). Em caso de uso prolongado, consulte um profissional de saúde.

3ª Salsa

Descrição técnica

A salsa, ou *Petroselinum crispum*, é uma erva aromática, originária da região mediterrânea. Suas folhas verdes, levemente serrilhadas, podem ser lisas ou crespas e são amplamente utilizadas na culinária. A planta pode atingir até 30 cm de altura, com raízes finas e pequenas flores amarelas ou esverdeadas que surgem no verão.



Componentes químicos principais

A salsa é rica em flavonoides (apigenina e miricetina), vitaminas A, C e K, e minerais como ferro, cálcio e magnésio. Também contém óleos essenciais, como o apiol e a miristicina, responsáveis por seu aroma característico; é utilizada principalmente para receitas culinárias.

Efeitos benéficos para a saúde

- **Diurética e desintoxicante:** a salsa ajuda a eliminar líquidos e toxinas, sendo usada para combater a retenção de líquidos e promover a saúde renal.
- **Anti-inflamatória e antioxidante:** rica em flavonoides e vitaminas antioxidantes, fortalece o sistema imunológico e protege as células contra o envelhecimento.
- **Digestiva:** estimula a produção de enzimas digestivas, aliviando gases e melhorando a digestão.
- **Rica em vitaminas e minerais:** a vitamina K da salsa é importante para a coagulação do sangue e o ferro ajuda na prevenção da anemia.

A salsinha é uma hortaliça e para um cultivo de sucesso, três aspectos são importantes: a temperatura, a umidade e a luminosidade. Desempenham melhor uma temperatura amena, com médias entre 18°C a 22°C. Nos meses de abril a junho, costuma-se plantar a salsa a uma distância de cerca de 25 x 10 cm entre mudas.

Uso culinário e receitas

1. Tempero fresco para finalizar pratos

- A salsinha picada é um tempero muito utilizado para dar frescor a pratos quentes e frios. Utilizada para sopas, ensopados, carnes, peixes e legumes assados.

2. Molho de salsa (Chimichurri)

- **Ingredientes:** 1 xícara de salsa fresca picada, 3 dentes de alho, 1/2 xícara de azeite, 1/4 xícara de vinagre, sal e pimenta a gosto.
- **Modo de preparo:** Misture todos os ingredientes e ajuste o tempero. O chimichurri é um molho clássico argentino para churrascos, realçando o sabor das carnes com sua acidez e frescor.

3. Manteiga de salsa para pães e massas

- **Ingredientes:** 1/4 de xícara de salsa picada, 1/2 xícara de manteiga amolecida, 1 dente de alho picado, sal a gosto.
- **Modo de preparo:** Misture a salsa e o alho à manteiga e tempere com sal. Use para acompanhar pães, grelhados ou para dar sabor a massas. A manteiga de salsa é ótima para agregar sabor com facilidade.

4. Chá de salsa para retenção de líquidos

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de folhas de salsa frescas, 1 xícara de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água e adicione a salsa. Deixe em infusão por 10 minutos, coe e beba uma vez ao dia para auxiliar na eliminação de líquidos e reduzir o inchaço.

5. Suco verde com salsa

- **Ingredientes:** 1/2 xícara de salsa fresca, 1 maçã verde, 1 rodela de abacaxi, 200 ml de água.
- **Modo de preparo:** Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea. A salsa adiciona um toque *detox* ao suco, que é ótimo para beber pela manhã.

Precauções

Evite o consumo excessivo de salsa durante a gravidez e em casos de problemas renais graves, pois o apiol e a miristicina podem ser prejudiciais em grandes quantidades. Para usos terapêuticos, consulte sempre um profissional de saúde.

4ª Louro (folhas)



Descrição técnica

O louro, ou *Laurus nobilis*, é uma árvore perene da família *Lauraceae*, originária da região do Mediterrâneo. Ele pode atingir até 15 metros de altura, com folhas verdes e brilhantes, na face superior e verde pálida na face inferior, que exalam um aroma característico e são usadas principalmente como condimento. As folhas de louro são duras e alongadas, enquanto suas flores pequenas e esbranquiçadas florescem na primavera.

Componentes químicos principais

O louro contém diversos compostos bioativos, incluindo geraniol, cineol, eugenol, linalol, terpineno, pineno, costunolide e deacetillaurebiolide, taninos, açúcares e pectinas. Esses componentes contribuem para suas propriedades medicinais e seu aroma forte e agradável.

Efeitos benéficos para a saúde

- **Digestivo:** estimula a produção de sucos digestivos, ajudando a aliviar desconfortos como gases e indigestão.
- **Anti-inflamatório:** o óleo essencial tem propriedades anti-inflamatórias, auxiliando na redução de dores musculares e articulares.
- **Antisséptico e antioxidante:** seus compostos antioxidantes ajudam a proteger as células contra danos e envelhecimento precoce, além de possuir leve ação antisséptica. Pode ser utilizado em afecções bucais, gengivites, aftoses, acnes, furúnculos e micoses.
- **Diurético e desintoxicante:** também estimula a eliminação de líquidos, ajudando na redução de inchaços e no processo de desintoxicação do corpo.

Na região, o louro é utilizado principalmente no cozimento de feijão, conforme amplamente relatado pela comunidade durante as entrevistas. Mas como planta medicinal, também pode ser utilizado para o alívio de dores de estômago e cólicas.

Uso culinário e receitas

1. Temperando ensopados e caldos

- As folhas de louro são frequentemente adicionadas a sopas, ensopados, caldos e carnes cozidas. Elas são usadas inteiras e removidas ao final do preparo, dando um sabor aromático e levemente amargo ao prato. É um ingrediente essencial em pratos como feijoada, cozido de carne e caldo de legumes.

2. Molho de tomate caseiro com louro

- **Ingredientes:** 1 kg de tomates maduros, 1 cebola picada, 2 dentes de alho, 2 folhas de louro, azeite, sal e pimenta a gosto.
- **Modo de preparo:** Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente os tomates picados e as folhas de louro. Cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, até o tomate se desmanchar e o molho engrossar. O louro enriquece o sabor do molho, que pode ser usado em massas, pizzas e carnes.

3. Chá de louro para digestão

- **Ingredientes:** 2 folhas de louro, 1 xícara de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água e adicione as folhas de louro. Deixe em infusão por 10 minutos, coe e beba após as refeições. O chá de louro é excelente para aliviar gases e facilitar a digestão.

4. Óleo aromatizado com louro e alho

- **Ingredientes:** 500 ml de azeite, 5 folhas de louro, 3 dentes de alho.
- **Modo de preparo:** Em uma garrafa de vidro esterilizada, coloque o azeite, o louro e os dentes de alho. Deixe descansar por uma semana antes de usar. Esse óleo aromatizado pode ser utilizado para temperar saladas, massas e grelhados, dando um toque especial e aromático.

Precauções

As folhas de louro não devem ser ingeridas inteiras, pois são duras e podem causar desconforto ou lesões. Recomenda-se retirá-las antes de servir o prato. O consumo excessivo do louro também deve ser evitado por mulheres grávidas e pessoas com problemas de estômago.

5ª Camomila

Descrição técnica

A camomila, conhecida cientificamente como *Matricaria chamomilla* ou até como camomila-alemã, é uma planta herbácea, com flores delicadas. Originária da Europa e do norte da África, a camomila é amplamente cultivada em regiões de clima temperado. A planta atinge cerca de 20 a 50cm de altura e suas flores são a parte mais utilizada para fins medicinais e aromáticos, devido ao seu aroma doce e suave.



Componentes químicos principais

A camomila é rica em compostos bioativos, incluindo flavonoides (apigenina e luteolina), cumarinas, terpenoides e óleos essenciais (camazuleno e bisabolol), que são responsáveis por suas propriedades terapêuticas e pelo aroma característico da planta.

Principais efeitos terapêuticos e medicinais

- **Calmante e relaxante:** A camomila é amplamente conhecida por suas propriedades ansiolíticas e sedativas leves, sendo indicada para o alívio do estresse, insônia e ansiedade. A apigenina, um dos flavonoides presentes, se liga a receptores cerebrais, promovendo um efeito calmante.
- **Digestiva e antiespasmódica, anti-histamínico:** É eficaz no alívio de desconfortos gastrointestinais, como cólicas, indigestão e gases. Seus compostos ajudam a relaxar os músculos do trato digestivo, aliviando cólicas intestinais e espasmos.
- **Anti-inflamatória e analgésica:** O bisabolol, presente no óleo essencial, tem propriedades anti-inflamatórias que ajudam a reduzir a inflamação e a dor, sendo usado em casos de dores de cabeça e inflamações leves.

- **Antisséptica e cicatrizante:** A camomila possui propriedades antissépticas e ajuda na cicatrização, sendo utilizada para tratar feridas leves e irritações na pele, como eczemas e dermatites.
- **Imunomoduladora:** Devido aos antioxidantes presentes, a camomila auxilia no fortalecimento do sistema imunológico, ajudando o organismo a se proteger contra infecções.

Usos e receitas culinárias e medicinais

1. Chá de camomila para relaxamento e alívio de ansiedade

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de flores secas de camomila, 1 xícara de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água, desligue o fogo e adicione as flores de camomila. Deixe em infusão por 10 minutos, coe e beba à noite ou sempre que precisar relaxar. Esse chá é ótimo para reduzir o estresse e melhorar a qualidade do sono.

2. Infusão de camomila para cólicas e digestão

- **Ingredientes:** 1 colher de sopa de flores secas de camomila, 1 xícara de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água e adicione as flores de camomila. Deixe em infusão por 10 minutos, coe e beba após as refeições para aliviar gases, cólicas e melhorar a digestão.

3. Compressa de camomila para irritações na pele

- **Ingredientes:** 2 colheres de sopa de flores de camomila, 200 ml de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água e adicione as flores. Deixe em infusão até esfriar. Molhe uma gaze ou pano limpo na infusão e aplique na pele para aliviar irritações, eczemas e outras inflamações leves.

4. Camomila na culinária - Geleia de camomila e maçã

- **Ingredientes:** 500 g de maçãs, 2 colheres de sopa de flores secas de camomila, 500 ml de água, 1 xícara de açúcar.

- **Modo de preparo:** Ferva a água com as flores de camomila por 10 minutos, coe e reserve o líquido. Descasque e corte as maçãs em pedaços pequenos, adicione o açúcar e o chá de camomila. Cozinhe em fogo baixo até engrossar. Essa geleia é saborosa e aromática, ideal para ser servida com pães e bolachas.

Precauções

Não são encontradas na literatura muitas contraindicações para o uso da camomila. Mas a qualquer desconforto ou dúvida, deve ser consumida com moderação. Recomenda-se orientação profissional.

6ª Alecrim

Descrição técnica

O alecrim, ou *Rosmarinus officinalis*, é um arbusto aromático perene da família Lamiaceae, nativo da região do Mediterrâneo.

Com folhas finas e verde-acinzentadas e pequenas flores azuladas ou roxas, o alecrim é muito apreciado por suas propriedades medicinais e culinárias. A planta pode atingir até 1,5 metros de altura e é amplamente cultivada em regiões de clima quente e temperado, considerado muito resistente a solos secos.



Principais componentes químicos

O alecrim é rico em compostos bioativos, como os óleos essenciais cineol, cânfora e alfa-pineno, além de flavonoides, ácidos fenólicos (como o ácido rosmarínico) e taninos. Esses compostos são responsáveis por suas propriedades medicinais e seu aroma característico.

Efeitos benéficos para a saúde

- **Estimulante cognitivo:** O alecrim é conhecido por melhorar a memória e a concentração. Seus compostos ajudam a aumentar o fluxo sanguíneo cerebral, promovendo o estado de alerta e reduzindo a fadiga mental.
- **Digestivo e carminativo:** Auxilia no alívio de desconfortos estomacais, gases e digestão lenta, por estimular a produção de sucos digestivos.
- **Antioxidante e anti-inflamatório:** Os antioxidantes presentes no alecrim ajudam a combater os radicais livres, protegendo as células do envelhecimento precoce e de inflamações.
- **Diurético e desintoxicante:** Estimula a eliminação de líquidos, ajudando na redução do inchaço e na eliminação de toxinas.

Usos e receitas culinárias e medicinais

1. Chá de alecrim para digestão e fadiga

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de folhas de alecrim frescas ou secas, 1 xícara de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água e adicione as folhas de alecrim. Deixe em infusão por 5 a 10 minutos, coe e beba após as refeições para facilitar a digestão e reduzir o cansaço mental.

2. Azeite aromatizado com alecrim

- **Ingredientes:** 500 ml de azeite de oliva, 3 ramos de alecrim fresco.
- **Modo de preparo:** Coloque os ramos de alecrim em uma garrafa de vidro esterilizada e adicione o azeite. Deixe descansar por pelo menos uma semana. Esse azeite aromatizado é ideal para temperar saladas, massas e carnes, agregando um sabor herbal e fresco.

3. Batatas assadas com alecrim

- **Ingredientes:** 500 g de batatas, 3 ramos de alecrim fresco, 2 colheres de sopa de azeite, sal e pimenta a gosto.
- **Modo de preparo:** Corte as batatas em cubos e misture com o azeite, sal, pimenta e folhas de alecrim. Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 40 minutos ou até ficarem douradas e crocantes. O alecrim dá um aroma especial ao prato, que é um acompanhamento perfeito para carnes e peixes.

4. Banho de alecrim para relaxamento muscular

- **Ingredientes:** 1 litro de água, 4 colheres de sopa de folhas de alecrim.
- **Modo de preparo:** Ferva a água e adicione as folhas de alecrim. Deixe em infusão por 15 minutos, coe e adicione à água do banho. Esse banho é excelente para relaxar os músculos, aliviar tensões e dores leves.

5. Sal de alecrim para temperar pratos

- **Ingredientes:** 1/2 xícara de sal grosso, 2 colheres de sopa de folhas de alecrim frescas ou secas.

- **Modo de preparo:** Triture o sal grosso e as folhas de alecrim em um processador ou pilão até obter uma textura homogênea. Use esse sal aromatizado para temperar grelhados, assados e legumes, conferindo um sabor especial aos pratos.

Precauções

O alecrim deve ser consumido com moderação por pessoas com pressão alta ou gestantes, pois em grandes quantidades pode provocar efeitos adversos. Para uso terapêutico, consulte sempre um profissional de saúde.

7ª Cidreira (ou melissa)



Descrição técnica

A cidreira, também conhecida como erva-cidreira ou *Melissa officinalis*, é uma planta herbácea perene da família Lamiaceae, originária da Europa e Ásia. Caracterizada por suas folhas verdes e aroma cítrico, a planta pode alcançar até 1 metro de altura. Suas folhas são amplamente utilizadas para fins terapêuticos e seu cultivo é comum nos jardins e hortas caseiras da comunidade, sendo uma planta de fácil adaptação em climas temperados e subtropicais.

Componentes químicos principais

A cidreira é rica em óleos essenciais, como citral, citronelal e geraniol, além de conter compostos fenólicos e flavonoides (como o ácido rosmarínico). Esses componentes são responsáveis por seu aroma característico e pelas propriedades medicinais da planta.

Efeitos terapêuticos e medicinais

- **Calmante e ansiolítico:** A cidreira é conhecida por suas propriedades relaxantes e ansiolíticas, sendo indicada para alívio de estresse, insônia e ansiedade. Seu uso promove relaxamento e melhora a qualidade do sono.
- **Digestiva e carminativa:** A erva-cidreira ajuda a aliviar desconfortos gastrointestinais, como gases, cólicas e má digestão, graças aos compostos que relaxam a musculatura do trato digestivo.
- **Antiespasmódica:** Tem efeito antiespasmódico, ajudando a aliviar cólicas menstruais e espasmos musculares leves, sendo especialmente útil em casos de dores abdominais.

- **Antioxidante e anti-inflamatória:** Seus flavonoides e ácidos fenólicos têm ação antioxidante, protegendo as células do organismo contra o envelhecimento precoce e ajudando na redução de inflamações.
- **Antiviral e imunomoduladora:** Estudos mostram que o ácido rosmarínico da cidreira pode ter efeitos antivirais, auxiliando no fortalecimento do sistema imunológico, especialmente contra infecções virais leves.

Usos e receitas medicinais

1. Chá de cidreira para relaxamento e insônia

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de folhas frescas ou secas de cidreira, 1 xícara de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água e adicione as folhas de cidreira. Deixe em infusão por 10 minutos, coe e beba antes de dormir para promover o relaxamento e um sono reparador.

2. Infusão de cidreira para alívio de cólicas

- **Ingredientes:** 1 colher de sopa de folhas frescas de cidreira, 1 xícara de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água e adicione as folhas de cidreira. Deixe em infusão por 10 minutos, coe e beba para aliviar cólicas menstruais e abdominais.

3. Compressa de cidreira para dores musculares

- **Ingredientes:** 2 colheres de sopa de folhas frescas, 1 litro de água.
- **Modo de preparo:** Ferva a água e adicione as folhas de cidreira. Após esfriar, aplique a infusão em compressas mornas sobre músculos doloridos ou áreas inflamadas. A ação anti-inflamatória da cidreira ajuda a aliviar dores leves e inflamações.

4. Água aromatizada de cidreira com limão para frescor e digestão

- **Ingredientes:** 1 ramo de cidreira, 1 litro de água, fatias de 1 limão.
- **Modo de preparo:** Em uma jarra, coloque as folhas de cidreira e as fatias de limão. Adicione a água e deixe descansar por 1 hora. Essa bebida refrescante ajuda na digestão e é ideal para dias quentes.

Precauções

A cidreira é segura para a maioria das pessoas, mas deve ser consumida com moderação, especialmente por gestantes ou pessoas com problemas de tireoide, já que pode interferir na produção hormonal. Em caso de uso prolongado ou em altas concentrações, é aconselhável procurar orientação médica.

8ª Manjerona

Descrição técnica

A manjerona, ou *Origanum majorana*, é uma planta herbácea aromática da família Lamiaceae, parente do orégano, e nativa da região do Mediterrâneo. A planta tem folhas pequenas, ovais e aveludadas, e exala um aroma suave e levemente adocicado. Muito utilizada na culinária da comunidade, a manjerona se adapta bem em climas temperados, podendo atingir até 60 cm de altura.



Componentes químicos principais

Os principais compostos da manjerona incluem óleos essenciais como o carvacrol, timol, eugenol e terpenoides, além de flavonoides e taninos. Esses componentes contribuem para seu aroma marcante e suas propriedades digestivas e antioxidantes.

Uso culinário

A manjerona é muito apreciada na culinária mediterrânea e francesa, pois confere um sabor suave, aromático e ligeiramente doce aos pratos, combinando bem com legumes, massas, carnes e molhos.

- **Temperos para legumes assados:** A manjerona é excelente para temperar legumes assados, como batatas, abobrinha, berinjela e pimentão. Basta adicionar folhas frescas ou secas de manjerona junto com um fio de azeite, sal e pimenta, antes de levar ao forno. Seu sabor doce realça o gosto natural dos vegetais.
- **Marinada para carnes brancas e peixes:** A manjerona é um excelente tempero para marinadas de frango, peixe e frutos do mar. Misture manjerona fresca ou seca com suco de limão, alho e azeite para uma marinada aromática. Esse preparo ajuda a intensificar o sabor das carnes e ainda facilita a digestão.

- **Molhos para massas:** Na cozinha italiana, a manjerona é usada em molhos de tomate e molhos à base de creme. Sua doçura suave equilibra a acidez do tomate e enriquece o molho. Experimente adicionar uma pitada de manjerona seca em um molho de tomate caseiro ou em um molho branco para massas.
- **Erva para pães e tortas:** A manjerona também é utilizada para aromatizar massas de pães e tortas salgadas, especialmente aquelas recheadas com queijos e vegetais. Ela confere um toque especial que lembra ervas mediterrâneas, ideal para receitas como *focaccias* e pães integrais.

Precauções

A manjerona é segura para uso culinário, mas, em quantidades terapêuticas concentradas, deve ser consumida com moderação. Mulheres grávidas devem evitar o uso excessivo da erva e, para fins medicinais, recomenda-se orientação profissional.

9ª Hortelã

Descrição técnica

A hortelã é uma planta herbácea perene da família *Lamiaceae*, amplamente cultivada em regiões temperadas e subtropicais, especialmente em áreas úmidas. Existem várias espécies de hortelã, sendo as mais conhecidas a *Mentha piperita* (hortelã-pimenta) e a *Mentha spicata* (hortelã-verde). A planta pode alcançar até 60 cm de altura, com folhas verdes e serrilhadas, e exala um aroma refrescante e mentolado característico.



Principais componentes químicos

A hortelã é rica em óleos essenciais, incluindo mentol, mentona e carvona, além de conter flavonoides, taninos e ácido rosmarínico. Esses compostos são responsáveis por seu aroma e propriedades medicinais, que variam entre as espécies.

Efeitos benéficos para a saúde

- **Digestivo e carminativo:** O mentol presente na hortelã é conhecido por auxiliar na digestão. Também indicada para alívio de sintomas de má digestão, cólicas e náuseas.
- **Refrescante e descongestionante respiratório:** A hortelã tem efeito descongestionante, ajudando no alívio de congestão nasal e problemas respiratórios. O mentol atua como expectorante leve, facilitando a respiração em casos de gripe e resfriado.
- **Antibacteriana e antioxidante:** A hortelã tem ação antibacteriana, especialmente eficaz contra bactérias bucais, ajudando na prevenção de infecções e na redução do mau hálito. Seus compostos antioxidantes protegem as células do organismo contra os radicais livres, contribuindo para o fortalecimento do sistema imunológico.

Usos e receitas medicinais

1. Inalação de hortelã para congestão nasal

- **Ingredientes:** 5 a 10 folhas de hortelã, 1 litro de água fervente.
- **Modo de preparo:** Coloque as folhas de hortelã em uma tigela e despeje a água fervente sobre elas. Incline-se sobre a tigela, cobrindo a cabeça com uma toalha e inspire o vapor por alguns minutos. Esse método ajuda a aliviar a congestão nasal e a abrir as vias respiratórias.

2. Compressa de hortelã para dores musculares e cefaleia

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de óleo essencial de hortelã ou 1 xícara de chá de hortelã forte.
- **Modo de preparo:** Umedeça uma toalha com o chá de hortelã frio ou algumas gotas do óleo essencial diluído em água e aplique na região dolorida ou nas têmporas para alívio de dores musculares e cefaleias. A ação refrescante da hortelã relaxa e alivia a dor.

3. Enxaguante bucal de hortelã para hálito fresco

- **Ingredientes:** 1 xícara de chá de hortelã concentrado, 1 colher de chá de sal.
- **Modo de preparo:** Misture o chá de hortelã concentrado e o sal. Use como enxaguante bucal para combater o mau hálito e reduzir bactérias orais, garantindo um hálito fresco e saudável.

Precauções

A hortelã é segura para uso em quantidades moderadas, mas pessoas com refluxo gástrico ou úlcera devem evitar o consumo excessivo, pois pode agravar os sintomas. O óleo essencial de hortelã não deve ser aplicado diretamente na pele sem diluição e é contraindicado para crianças pequenas e mulheres grávidas.

10ª Cebolinha

Descrição técnica

A cebolinha, cientificamente chamada de *Allium schoenoprasum*, é uma planta herbácea perene da família *Amaryllidaceae*, nativa de regiões da Europa e Ásia. Ela é caracterizada por folhas finas, cilíndricas e ocas, que atingem entre 20 e 30 cm de altura. Cultivada em hortas e jardins, adapta-se bem a diferentes tipos de solo e climas. Suas folhas são as partes mais usadas, conferindo um sabor suave de cebola aos pratos.



Principais componentes químicos

A cebolinha contém compostos sulfurados (como sulfetos de alila e metila), vitaminas A, C e K, além de minerais como cálcio, potássio e ferro. Também é rica em antioxidantes, como flavonoides e compostos fenólicos, que contribuem para suas propriedades medicinais e antioxidantes.

Efeitos para a saúde

- **Antioxidante e imunomodulador:** Assim como a salsa, a cebolinha possui compostos antioxidantes que ajudam a neutralizar os radicais livres, protegendo as células do organismo e fortalecendo o sistema imunológico.
- **Digestiva e estimulante de apetite:** Suas propriedades digestivas estimulam o apetite e facilitam a digestão, auxiliando no alívio de desconfortos gástricos leves e ajudando na produção de enzimas digestivas.
- **Anti-inflamatória e cardioprotetora:** A presença de compostos sulfurados pode ajudar a reduzir inflamações no corpo e, em longo prazo, contribuir para a saúde cardiovascular. Estudos sugerem que esses compostos podem reduzir os níveis de colesterol LDL (ruim) e melhorar a circulação sanguínea.

- **Antimicrobiana:** A cebolinha possui propriedades antimicrobianas suaves, que ajudam a combater bactérias e fungos. Isso pode contribuir para a saúde bucal e para a prevenção de infecções leves.

Usos e receitas culinárias

1. Condimento para saladas e pratos frios

- A cebolinha é excelente para temperar saladas, sanduíches e pratos frios. Suas folhas picadas adicionam um toque de frescor e leveza, realçando o sabor dos vegetais. Experimente salpicar cebolinha sobre saladas de folhas verdes, ovos cozidos ou até em saladas de grãos, como quinoa e lentilha.

2. Molho de cebolinha para acompanhamentos

- **Ingredientes:** 1 xícara de cebolinha fresca picada, 1 xícara de iogurte natural, 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta a gosto.
- **Modo de preparo:** Misture todos os ingredientes em uma tigela e tempere com sal e pimenta a gosto. Esse molho é ótimo para acompanhar carnes grelhadas, saladas e até como *dip* para petiscos.

3. Cebolinha em sopas e caldos

- A cebolinha picada é frequentemente adicionada em sopas e caldos, especialmente em preparos à base de legumes e carnes brancas. No final do cozimento, adicione a cebolinha para preservar o sabor fresco. Ela enriquece sopas de abóbora, batata e frango, além de caldos orientais, como o de missô e *ramen*.

4. Arroz com cebolinha

- **Ingredientes:** 1 xícara de arroz cozido, 2 colheres de sopa de cebolinha picada, 1 colher de sopa de manteiga ou azeite, sal a gosto.
- **Modo de preparo:** Misture o arroz já cozido com a manteiga ou azeite e a cebolinha picada. A cebolinha dá um sabor especial ao arroz, sendo uma opção simples para dar um toque *gourmet* ao prato.

Precauções

A cebolinha é segura para consumo em quantidades culinárias e raramente causa efeitos adversos. No entanto, pessoas com problemas digestivos sensíveis ou alergias a plantas do gênero *Allium* (como alho e cebola) devem consumir a cebolinha com moderação.

11ª Orégano

Descrição técnica

O orégano, ou *Origanum vulgare*, é uma planta perene aromática da família *Lamiaceae*, nativa do Mediterrâneo e adaptada a climas variados. Ele cresce em forma de arbusto, atingindo entre 20 e 80 cm de altura, com folhas pequenas e ovais, verde-escuras e levemente aveludadas. Suas pequenas flores rosadas ou brancas aparecem no verão, e suas folhas são as partes mais utilizadas, tanto frescas quanto secas, em preparações culinárias e medicinais.



Principais componentes químicos

O orégano é rico em óleos essenciais, como o carvacrol e o timol, que possuem propriedades antimicrobianas e antioxidantes. Outros compostos importantes incluem flavonoides, taninos e ácidos fenólicos, que contribuem para seu aroma característico e seus benefícios para a saúde.

Efeitos benéficos para a saúde

- **Antioxidante e imunoprotetor:** Os compostos fenólicos presentes no orégano ajudam a combater os radicais livres, promovendo a proteção das células e reforçando o sistema imunológico.
- **Antimicrobiano e antifúngico:** O carvacrol e o timol possuem propriedades antimicrobianas, eficazes contra bactérias, fungos e parasitas. Isso faz do orégano um ótimo aliado para a saúde bucal e o combate a infecções leves.
- **Anti-inflamatório natural:** Suas propriedades anti-inflamatórias ajudam a reduzir a inflamação no corpo, sendo útil para aliviar dores leves e desconfortos articulares.

Usos e receitas culinárias

1. Condimento para pizzas e massas

- O orégano é amplamente conhecido por seu uso em pizzas e massas, especialmente na cozinha italiana. Uma pitada de orégano seco sobre o molho de tomate fresco intensifica o sabor e traz um toque aromático ao prato.

2. Tempero para carnes e legumes assados

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de orégano seco, 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta a gosto.
- **Modo de preparo:** Misture o azeite com o orégano, sal e pimenta, e pincele em carnes brancas, como frango ou peixe, ou em vegetais como batata, abobrinha e cenoura antes de assar. O orégano realça o sabor dos alimentos assados e combina bem com o aroma de azeite.

3. Molho vinagrete com orégano

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de orégano seco, 2 colheres de sopa de vinagre de maçã, 4 colheres de sopa de azeite, sal e pimenta a gosto.
- **Modo de preparo:** Misture todos os ingredientes e utilize como tempero para saladas de folhas, tomate, pepino e outras hortaliças. Esse molho vinagrete é fresco e versátil, adicionando sabor intenso e leveza aos pratos.

Precauções

O orégano é seguro para consumo em quantidades culinárias, mas deve ser usado com moderação em doses terapêuticas, especialmente por pessoas com alergia a plantas da família *Lamiaceae* (como manjeriço e sálvia). O óleo essencial de orégano é muito concentrado e deve ser diluído antes de qualquer aplicação tópica, evitando o uso em crianças e mulheres grávidas.

12ª Alho

Descrição técnica

O alho, conhecido cientificamente como *Allium sativum*, é uma planta herbácea da família *Amaryllidaceae*, amplamente cultivada em regiões de clima temperado e subtropical. Ele cresce a partir de bulbos que são divididos em “dentes”, sendo essas pequenas seções as partes utilizadas tanto na culinária quanto na medicina. Cada planta pode atingir até 60 cm de altura e é reconhecida pelo aroma forte e sabor marcante de seus bulbos, principalmente após o corte ou amassamento.



Principais componentes químicos

O alho é rico em compostos sulfurados, especialmente a alicina, responsável por seu aroma e grande parte de suas propriedades medicinais. Outros componentes importantes incluem vitaminas (A, B6, C), minerais como selênio e manganês, além de flavonoides e antioxidantes.

Efeitos para a saúde

- **Antioxidante e cardioprotetor:** O alho ajuda a proteger as células contra os danos dos radicais livres, promovendo a saúde cardiovascular. Estudos sugerem que ele pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol LDL (ruim) e a pressão arterial, além de melhorar a circulação sanguínea.
- **Antibacteriano e antifúngico:** A alicina tem propriedades antimicrobianas, auxiliando no combate a bactérias, fungos e até certos tipos de vírus. O alho pode ser usado como um auxiliar na prevenção de infecções, inclusive para a saúde bucal.
- **Estimulante do sistema imunológico:** O alho é conhecido por suas propriedades imunomoduladoras, ajudando a fortalecer as defesas do organismo, especialmente durante períodos de gripe e resfriado.

- **Digestivo e anti-inflamatório:** O alho pode ajudar a estimular a produção de enzimas digestivas e tem ação anti-inflamatória leve, o que o torna útil para a digestão e o alívio de desconfortos gastrointestinais.

Usos e receitas culinárias

1. Condimento básico para pratos salgados

- O alho é essencial na preparação de uma variedade de pratos, desde sopas, molhos e ensopados até arroz e carnes. Ele pode ser usado picado, amassado ou inteiro para realçar o sabor dos alimentos, liberando seu aroma característico durante o cozimento.

2. Pasta de alho para pães e torradas

- **Ingredientes:** 6 dentes de alho, 1/2 xícara de azeite de oliva, sal a gosto.
- **Modo de preparo:** Amasse os dentes de alho e misture com o azeite e sal. Essa pasta pode ser espalhada em pães e torradas ou usada como base para temperar carnes e legumes assados. A pasta de alho é perfeita para dar um sabor intenso e marcante aos pratos.

3. Molho de alho caseiro para saladas e lanches

- **Ingredientes:** 1/2 xícara de iogurte natural, 2 dentes de alho picados, 1 colher de sopa de suco de limão, sal e pimenta a gosto.
- **Modo de preparo:** Misture todos os ingredientes em uma tigela. Esse molho é ideal para saladas, sanduíches e como acompanhamento para vegetais crus ou grelhados, oferecendo um sabor cremoso e levemente picante.

4. Sopa de alho para o sistema imunológico

- **Ingredientes:** 10 dentes de alho, 1 cebola picada, 1 litro de caldo de legumes, azeite de oliva, sal e pimenta a gosto.
- **Modo de preparo:** Refogue o alho e a cebola no azeite até dourarem. Adicione o caldo de legumes e cozinhe por 20 minutos. Tempere a gosto. Essa sopa é reconfortante e pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico, especialmente em dias frios.

Precauções

O alho é seguro para consumo em quantidades culinárias, mas em doses terapêuticas elevadas pode causar desconforto gástrico e irritação na pele em algumas pessoas. O consumo excessivo também deve ser evitado por quem faz uso de medicamentos anticoagulantes, pois o alho pode aumentar o risco de sangramentos.

13ª Losna

Descrição técnica

A losna, também conhecida como absinto, é uma planta herbácea perene da família *Asteraceae*. Originária da Europa e da Ásia, ela é amplamente cultivada e adaptada a diversas regiões do mundo. A planta pode atingir entre 70 e 100 cm de altura e possui folhas verde-acinzentadas.



As flores são pequenas, amareladas e surgem em cachos. A losna é conhecida por seu sabor amargo, que concentra boa parte de suas propriedades medicinais.

Principais componentes químicos

Entre os principais componentes da losna, destacam-se a absintina, o tujona (presente no óleo essencial), flavonoides, taninos e ácidos fenólicos. Esses compostos são responsáveis por seus efeitos terapêuticos, com propriedades digestivas, antimicrobianas e anti-inflamatórias.

Efeitos para a saúde, especialmente para as mulheres

- **Alívio de cólicas menstruais e Síndrome Pré-Menstrual (SPM):** A losna é conhecida por suas propriedades antiespasmódicas, que podem ajudar a aliviar as cólicas menstruais e reduzir a tensão associada ao período pré-menstrual. Suas propriedades relaxantes auxiliam a diminuir as contrações dolorosas do útero.
- **Regulação do ciclo menstrual:** Em algumas culturas, a losna é utilizada para ajudar na regulação do ciclo menstrual irregular. No entanto, deve ser usada com cautela e sob orientação, pois pode estimular contrações uterinas, sendo contraindicada para gestantes.

- **Antioxidante e protetora do fígado:** Os flavonoides e ácidos fenólicos presentes na losna possuem propriedades antioxidantes que ajudam a proteger o fígado, promovendo a desintoxicação do organismo e auxiliando na metabolização de hormônios, o que pode ser benéfico para o equilíbrio hormonal feminino.

Usos e receitas medicinais

1. Chá de losna para cólicas menstruais

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de folhas secas de losna, 1 xícara de água fervente.
- **Modo de preparo:** Adicione as folhas de losna à água fervente e deixe em infusão por 5 a 7 minutos. Coe e beba com moderação, pois a planta tem um sabor bastante amargo. Esse chá pode ser tomado uma ou duas vezes ao dia nos dias que antecedem o período menstrual para alívio de cólicas leves.

2. Tintura de losna para regulação do ciclo

- **Ingredientes:** 20 g de folhas secas de losna, 100 ml de álcool de cereais ou Vodka.
- **Modo de preparo:** Coloque as folhas de losna em um frasco com o álcool e deixe descansar em um local escuro por cerca de 15 dias, agitando o frasco diariamente. Após esse período, coe a mistura e utilize de 10 a 15 gotas diluídas em água, até duas vezes ao dia. A tintura pode ser usada sob orientação de um profissional de saúde para ajudar na regulação do ciclo.

3. Cataplasma de losna para alívio de dores musculares

- **Ingredientes:** Folhas frescas de losna, um pano limpo.
- **Modo de preparo:** Triture as folhas frescas de losna até formar uma pasta e aplique sobre a área dolorida. Cubra com um pano limpo e deixe agir por 10 a 15 minutos. Essa aplicação tópica ajuda a aliviar dores musculares, especialmente durante o período menstrual, quando a região lombar e o abdômen tendem a ficar mais sensíveis.

Precauções

A losna deve ser usada com cautela, especialmente por mulheres grávidas ou que estejam amamentando, pois pode provocar contrações uterinas. O consumo excessivo ou prolongado também deve ser evitado, já que compostos como a tujona podem ser tóxicos em doses elevadas. Recomenda-se o uso sob orientação de um profissional de saúde.

14ª Lavanda

Descrição técnica

A lavanda, cientificamente conhecida como *Lavandula angustifolia*, é uma planta perene da família *Lamiaceae*. Ela é nativa do



Mediterrâneo, mas se adapta bem a climas temperados e secos. A lavanda atinge de 30 a 90 cm de altura, possui folhas estreitas e de coloração verde-prateada e suas flores pequenas e lilases crescem em hastes, exalando um aroma floral suave e calmante. As flores são a parte mais utilizada da planta, tanto na culinária quanto em preparações terapêuticas.

Principais componentes químicos

A lavanda é rica em óleos essenciais, principalmente linalol e acetato de linalila, que são responsáveis por seu aroma e suas propriedades terapêuticas. Outros componentes incluem cineol, borneol, taninos e cumarinas, que contribuem para suas ações calmante, antisséptica e anti-inflamatória.

Efeitos para a saúde, especialmente para as mulheres

- **Redução do estresse e ansiedade:** A lavanda é conhecida por suas propriedades relaxantes, ajudando a reduzir a ansiedade, melhorar o humor e promover o relaxamento. O óleo essencial de lavanda é frequentemente utilizado em aromaterapia para aliviar tensões, sendo uma excelente opção para mulheres que enfrentam sintomas de estresse e alterações de humor, especialmente durante o ciclo menstrual ou menopausa.
- **Alívio dos sintomas da Tensão Pré-Menstrual (TPM):** As propriedades calmantes da lavanda ajudam a amenizar os sintomas da TPM, incluindo irritabilidade, insônia e alterações de humor. A inalação do óleo essencial pode ajudar a proporcionar uma sensação de bem-estar, contribuindo para o equilíbrio emocional.

- **Melhora do sono e combate à insônia:** A lavanda tem efeito sedativo leve, auxiliando na melhora da qualidade do sono. Ela é indicada para mulheres que enfrentam dificuldades para dormir, seja por estresse, ansiedade ou outras condições. O uso da lavanda em forma de chá ou difusão do óleo essencial é um dos métodos mais comuns para esse fim.
- **Anti-inflamatório e alívio de cólicas menstruais:** A aplicação tópica de óleo de lavanda, diluído em um óleo vegetal, pode ajudar a aliviar cólicas menstruais leves. Sua ação anti-inflamatória e analgésica também é útil para reduzir dores musculares e desconfortos associados ao ciclo menstrual.

Usos e receitas medicinais

1. Chá de lavanda para relaxamento e sono

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de flores secas de lavanda, 1 xícara de água fervente.
- **Modo de preparo:** Adicione as flores à água fervente e deixe em infusão por 5 minutos. Coe e beba antes de dormir para ajudar a promover o relaxamento e melhorar a qualidade do sono. O chá também é útil para aliviar sintomas de estresse e ansiedade.

2. Óleo de massagem com lavanda para alívio de cólicas menstruais

- **Ingredientes:** 5 gotas de óleo essencial de lavanda, 1 colher de sopa de óleo de amêndoas doces ou óleo de coco.
- **Modo de preparo:** Misture o óleo essencial ao óleo carreador e massageie suavemente a região abdominal em movimentos circulares para aliviar as cólicas menstruais. Esse óleo de massagem também pode ser utilizado nas têmporas para reduzir dores de cabeça associadas à TPM.

3. **Spray de lavanda para relaxamento**

- **Ingredientes:** 100 ml de água destilada, 10 gotas de óleo essencial de lavanda.
- **Modo de preparo:** Misture os ingredientes em um borrifador e agite bem. Esse spray pode ser borrifado em travesseiros, roupas de cama ou no ambiente para promover um ambiente relaxante. Ideal para noites de insônia ou momentos de estresse.

4. **Aromaterapia com lavanda para redução de ansiedade**

- **Ingredientes:** Algumas gotas de óleo essencial de lavanda.
- **Modo de uso:** Adicione de 2 a 3 gotas de óleo essencial em um difusor de ambiente. Respire profundamente para aproveitar os efeitos calmantes, especialmente em momentos de maior ansiedade. A inalação do aroma de lavanda pode ajudar a promover o bem-estar emocional e aliviar sintomas de TPM e menopausa.

Precauções

A lavanda é geralmente segura para uso em quantidades terapêuticas e culinárias, mas o óleo essencial deve ser diluído antes da aplicação na pele. Evite o uso excessivo, pois a lavanda pode causar sonolência em algumas pessoas. Gestantes e lactantes devem consultar um profissional de saúde antes de iniciar o uso do óleo essencial de lavanda.

15ª Folha da ameixeira branca

Descrição técnica

A ameixeira branca, ou *Prunus domestica*, é uma árvore frutífera da família Rosaceae, conhecida principalmente por seus frutos, as ameixas. Originária da Europa e da Ásia, a ameixeira branca é adaptada a climas temperados e pode atingir de 4 a 10 metros de altura, com folhas ovais e serrilhadas de coloração verde escura. Suas folhas possuem diversas propriedades terapêuticas e têm sido usadas tradicionalmente em tratamentos naturais para várias condições de saúde.



Principais componentes químicos

As folhas da ameixeira branca contêm flavonoides (principalmente quercetina e kaempferol), taninos, ácido málico, ácido cítrico e antioxidantes que contribuem para suas propriedades medicinais. Esses compostos exercem efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e reguladores hormonais, sendo especialmente úteis para mulheres que passam pela menopausa.

Efeitos para a saúde, especialmente para mulheres na menopausa

- **Alívio de sintomas da menopausa:** Os flavonoides presentes nas folhas da ameixeira branca ajudam a equilibrar os níveis hormonais, contribuindo para a redução de ondas de calor, suores noturnos e irritabilidade, sintomas comuns na menopausa. A quercetina, em particular, possui efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes que auxiliam na regulação hormonal.
- **Proteção óssea:** A ameixeira é rica em compostos que auxiliam na manutenção da densidade óssea, sendo benéfica para mulheres na menopausa, fase em que há maior risco de osteoporose. Os antioxidantes e ácidos orgânicos presentes nas folhas ajudam a proteger e fortalecer a saúde óssea.

- **Melhoria do humor e redução do estresse:** Os flavonoides e antioxidantes das folhas da ameixeira atuam no sistema nervoso, ajudando a aliviar sintomas de estresse e promovendo sensação de bem-estar. Essas propriedades são úteis para mulheres que enfrentam variações de humor durante a menopausa.
- **Ação diurética e desintoxicante:** A folha de ameixeira branca possui efeito diurético leve, auxiliando na redução de retenção de líquidos e contribuindo para a desintoxicação do organismo. Esse efeito diurético é particularmente benéfico para mulheres que sofrem com inchaços durante a menopausa.

Usos e receitas medicinais na saúde da mulher

1. Chá de folhas de ameixeira branca para ondas de calor e bem-estar

- **Ingredientes:** 1 colher de sopa de folhas frescas ou secas de ameixeira branca, 1 xícara de água fervente.
- **Modo de preparo:** Adicione as folhas à água fervente e deixe em infusão por cerca de 10 minutos. Coe e beba até duas vezes ao dia para ajudar a equilibrar os hormônios e reduzir os sintomas da menopausa, como ondas de calor e irritabilidade.

2. Infusão de folhas de ameixeira para retenção de líquidos

- **Ingredientes:** 1 colher de sopa de folhas secas, 1 xícara de água fervente.
- **Modo de preparo:** Coloque as folhas na água fervente e deixe descansar por 8 minutos. Beba uma xícara ao longo do dia. Essa infusão tem efeito diurético, ajudando a diminuir o inchaço e a retenção de líquidos, comum durante a menopausa.

3. Tintura de folhas de ameixeira para saúde óssea e equilíbrio hormonal

- **Ingredientes:** 20 g de folhas secas de ameixeira, 100 ml de álcool de cereais ou Vodka.
- **Modo de preparo:** Coloque as folhas em um frasco de vidro e cubra com o álcool. Deixe em infusão por cerca de 15 dias em local escuro, agitando o frasco diariamente. Após esse período, coe a mistura. Utilize de 10 a 15 gotas diluídas em água uma vez ao dia, sempre sob orientação de um profissional

de saúde. Essa tintura é indicada para ajudar a fortalecer a saúde óssea e auxiliar no equilíbrio hormonal.

Precauções

Embora as folhas de ameixeira branca sejam geralmente seguras para uso em doses moderadas, é importante usá-las com cautela, especialmente em forma de tintura, devido à presença de compostos fenólicos que podem irritar o estômago em altas doses. Mulheres grávidas ou que estejam amamentando devem evitar o uso sem orientação profissional.

Extração de óleos essenciais por arraste a vapor

1 Princípio básico

A extração por arraste a vapor é um método tradicional e eficaz utilizado para obter óleos essenciais de plantas. Este processo aproveita o vapor de água para extrair os compostos voláteis aromáticos, permitindo que os óleos essenciais sejam separados das partes da planta, especialmente das folhas, flores e caule.

2 Equipamento utilizado

O equipamento principal utilizado nesse método é o extrator, que pode ser adquirido pronto, de fabricantes especializados, ou montados, com peças separadas, de forma a customizar a necessidade de cada um. Consistindo, basicamente, em três componentes fundamentais:

- **Caldeira:** Onde a água é aquecida até atingir o ponto de ebulição, gerando vapor.
- **Câmara de extração:** Um recipiente onde as partes da planta são colocadas. O vapor passa por esta câmara, permitindo que os óleos essenciais sejam extraídos.
- **Condensador:** Um dispositivo que resfria o vapor, permitindo que ele se condense de volta ao líquido, formando uma mistura de água e óleos essenciais.

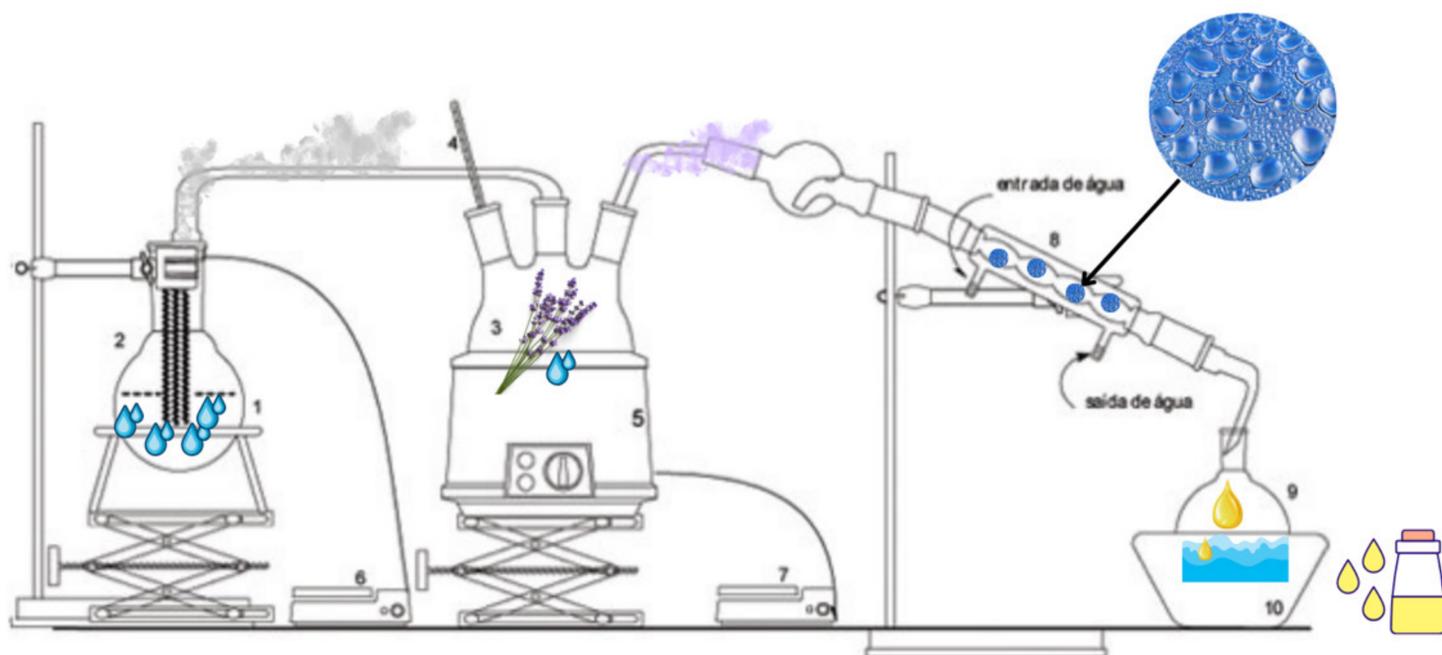
3 Processo de extração

O processo de extração é composto pelas seguintes etapas:

- **Aquecimento da água:** A água na caldeira é aquecida até ferver, gerando vapor. Essa água quente é essencial, pois é o que vai entrar em contato com as partes da planta.

- **Passagem do vapor pela câmara de extração:** O vapor gerado é direcionado para a câmara de extração, onde as partes da planta estão localizadas. À medida que o vapor passa por essas partes, ele se infiltra nos tecidos vegetais, solubilizando os óleos essenciais presentes nas glândulas secretoras de óleo da planta. Essa solubilização ocorre devido ao aumento de pressão e temperatura, que facilita a liberação dos compostos aromáticos.
- **Arraste e extração dos óleos:** Durante a passagem, o vapor arrasta as moléculas dos óleos essenciais. À medida que o vapor saturado de óleos essenciais sai da câmara de extração, ele leva consigo as substâncias aromáticas que estavam presentes nas partes da planta.
- **Condensação do vapor:** Após passar pela câmara de extração, o vapor, agora carregado com os óleos essenciais, é conduzido ao condensador. Neste componente, o vapor é resfriado por água fria, provocando a condensação do vapor em um líquido.
- **Coleta do hidrolato e óleo essencial:** O líquido resultante, que contém tanto a água (chamada de hidrolato) quanto os óleos essenciais, é coletado em um recipiente. Os óleos essenciais, sendo menos densos que a água, geralmente flutuam na superfície. É possível separar os óleos da água, resultando em um óleo essencial puro, que pode ser armazenado em frascos escuros para proteção contra a luz.

Método de Extração por Arraste a Vapor



4 Vantagens do método

- **Preservação dos compostos aromáticos:** O arraste a vapor é benéfico porque minimiza a degradação dos compostos sensíveis ao calor, garantindo que os óleos essenciais mantenham suas propriedades aromáticas e terapêuticas.
- **Método não químico:** Por ser um processo físico, não utiliza solventes químicos, o que torna a extração mais segura e natural.

5 Considerações finais

A extração de óleos essenciais por arraste a vapor é um método amplamente utilizado para uma variedade de plantas, incluindo lavanda, alecrim e hortelã. A eficácia do processo depende de fatores como a temperatura, a pressão, o tempo de extração e a umidade das partes vegetais utilizadas.

Referências

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Cartilha de Fitoterápicos e Plantas Medicinais; Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt->. Acesso em: 02 dez. 2024.

EMBRAPA Agroindústria Tropical. Plantas Medicinais para Cultivo em Pequena Escala. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2018. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/1077402>. Acesso em: 02 dez. 2024.

GLADSTAR, R. **Ervas Medicinais:** um guia para iniciantes. 1. ed. Tradução Carla Melibeu. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

FARRER-HALLS, G. **A Bíblia da aromaterapia:** o guia definitivo para o uso terapêutico dos óleos essenciais. 1. ed. São Paulo: Editora Pensamento, 2015.

FERREIRA, J. M. S.; REIS, R. G. E.; ANDRADE, T. M. **Cultivo, Uso e Manipulação de Plantas Medicinais.** Brasília, DF: Embrapa, 2019. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/215908/1/Cultivo-Uso-Manipulacao-Plantas-Medicinais.pdf>. Acesso em: 02 dez. 2024.

FESTY, D. **A bíblia dos óleos essenciais.** Tradução Mayra Corrêa e Castro. São Paulo: Editora Laszlo, 2021.

FRANCO, I. J. **Minhas 500 ervas e plantas medicinais.** Erechim: Editora Pe. Ivacir Franco, 2013.

KOKETSU, M.; GONÇALVES, S. L. Óleos essenciais e sua extração por arraste a vapor. Rio de Janeiro: EMBRAPA-CTAA, 1991. (EMBRAPA-CTAA. Documentos, 8). 24 p. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/handle/doc/415581>. Acesso em: 02 dez. 2024.

MAKISHIMA, N. **O cultivo de hortaliças.** Brasília: Embrapa-SPI: Embrapa-CNPH, 1993. 108 p. (Coleção Plantar, 4).

RIGUEIRO, M. P. **Plantas que curam**: como as plantas medicinais podem curar seu corpo e sua mente. São Paulo: Paulus Editora, 2017.

WOLFENBÜTTEL, A. N. **Base da química dos óleos essenciais e aromaterapia**. 3. ed., revisada e ampliada. São Paulo: Editora Laszlo, 2020.

Financiamento



Apoio



Publique com a gente e compartilhe
o conhecimento



www.lettraria.net

 Letraria[®]