



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
ANDRÉ SCHMITZ
NATASCHA KAZAPI
ROBERTA ADRIANA DE LA VERNE DA CRUZ JORGE

**GUIA DE PLANTAS MEDICINAIS BRASILEIRAS APLICADAS À
UTILIZAÇÃO PELA MEDICINA TRADICIONAL AYURVEDA**



Palhoça
2016

ANDRÉ SCHMITZ
NATASCHA KAZAPI
ROBERTA ADRIANA DE LA VERNE DA CRUZ JORGE

**GUIA DE PLANTAS MEDICINAIS BRASILEIRAS APLICADAS À
UTILIZAÇÃO PELA MEDICINA TRADICIONAL AYURVEDA**

Trabalho apresentado em cumprimento às exigências da unidade de aprendizado Plantas Medicinais e Fitoterapia na Atenção à Saúde do curso de Naturologia ministrada pela professora Dra. Roberta Adriana De La Verne da Cruz Jorge.

Palhoça

2016

PREFÁCIO

Atualmente estamos vivendo um momento onde há uma urgente necessidade de voltar aos costumes como os que nossos avós tinham. Na época deles remédio era o que havia em casa ou no quintal e a maioria das doenças eram tratadas com chás, compressas, banhos, emplastos; utilizando plantas medicinais como as que estão aqui estudadas. Era o conhecimento popular o mais utilizado, a medicina do senso comum, a qual vem dos nossos antepassados. Estes tinham uma boa relação com a terra e a natureza, entendiam sobre seus frutos e propriedades, escolhendo assim os ingredientes das medicinas de acordo com os atributos adequados e desejáveis; como plantas refrescantes para aliviar febre ou queimação, plantas aquecedoras para resfriados, ervas amargas para depuração do sangue e desintoxicação, ervas doces para acalmar, nutrir e confortar.

A medicina natural é um patrimônio da humanidade e tem sido desenvolvida e utilizada em todo o mundo através da sensibilidade dos povos que vivem nas campinas ou florestas em contato direto com a natureza. A medicina ayurvédica tem sido um exemplo de uma cultura a qual a medicina natural é altamente desenvolvida e amplamente sistematizada, e que atualmente está ganhando popularidade no mundo global como uma resposta para a necessidade de resgatar a sensibilidade para a utilização dos recursos naturais que temos à disposição, de graça, na maioria das vezes nascendo na porta de nossas casas para servir à nossa saúde. Atualmente, em decorrência do estilo de vida urbano, temos deixado de lado este precioso conhecimento que sempre nos foi oferecido e que sempre foi tão eficaz, mas felizmente estão havendo movimentos de resgate, preservação e valorização da cura através das plantas, como este presente trabalho, o qual colabora para resgatar e retomar o seu devido valor.

Mestre Mirko Antônio da Costa

Docente do Curso de Naturologia da UNISUL.

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| RESUMO/ABSTRACT/RÉSUMÉ..... | 5 |
| 1 INTRODUÇÃO | 6 |
| 2 PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA M.T.A: CAPIM LIMÃO..... | 8 |
| 2.1 CAPIM LIMÃO | 8 |
| 2.2 NOME SÂNSCRITO..... | 8 |
| 2.3 NOMES POPULARES..... | 8 |
| 2.4 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA..... | 8 |
| 2.5 IDENTIFICAÇÃO SISTEMÁTICA..... | 10 |
| 2.6 PARTES USADAS..... | 10 |
| 2.7 CULTIVO/SOLO/ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS..... | 10 |
| 2.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS..... | 10 |
| 2.9 INDICAÇÕES..... | 10 |
| 2.10 MODO DE USO..... | 10 |
| 2.11 CONTRA INDICAÇÕES..... | 11 |
| 2.12 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS..... | 11 |
| 2.13 POSOLOGIA..... | 11 |
| 2.14 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS..... | 11 |
| 3 PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA M.T.A: CARDAMOMO..... | 12 |
| 3.1 CARDAMOMO | 12 |
| 3.2 NOME SÂNSCRITO..... | 12 |
| 3.3 NOME POPULAR..... | 12 |
| 3.4 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA..... | 12 |
| 3.5 IDENTIFICAÇÃO SISTEMÁTICA..... | 13 |
| 3.6 PARTES USADAS..... | 13 |
| 3.7 CULTIVO/SOLO/ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS..... | 13 |
| 3.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS..... | 13 |
| 3.9 INDICAÇÕES..... | 13 |
| 3.10 MODO DE USO..... | 14 |
| 3.11 CONTRA INDICAÇÕES..... | 14 |
| 3.12 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS..... | 15 |
| 3.13 POSOLOGIA..... | 15 |
| 3.14 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS..... | 15 |
| 4 PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA M.T.A: COENTRO..... | 16 |
| 4.1 COENTRO..... | 16 |
| 4.2 NOME AYURVÉDICO..... | 16 |
| 4.3 NOMES POPULARES..... | 16 |
| 4.4 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA..... | 16 |
| 4.5 IDENTIFICAÇÃO SISTEMÁTICA..... | 17 |
| 4.6 PARTES USADAS..... | 17 |
| 4.7 CULTIVO/SOLO/ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS..... | 17 |
| 4.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS..... | 18 |
| 4.9 INDICAÇÕES..... | 18 |
| 4.10 MODO DE USO..... | 18 |
| 4.11 CONTRA INDICAÇÃO | 18 |
| 4.12 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS..... | 18 |
| 4.13 POSOLOGIA..... | 18 |
| 4.14 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS..... | 19 |
| 5 PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA M.T.A: COMINHO..... | 19 |
| 5.1 COMINHO..... | 19 |

| | |
|--|----|
| 5.2 NOME AYURVÉDICO..... | 19 |
| 5.3 NOME POPULAR..... | 19 |
| 5.4 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA..... | 19 |
| 5.5 IDENTIFICAÇÃO SISTEMÁTICA..... | 20 |
| 5.6 PARTES USADAS..... | 20 |
| 5.7 CULTIVO/SOLO/ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS..... | 20 |
| 5.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS..... | 21 |
| 5.9 INDICAÇÕES..... | 21 |
| 5.10 MODO DE USO..... | 21 |
| 5.11 CONTRA INDICAÇÃO | 21 |
| 5.12 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS..... | 21 |
| 5.13 POSOLOGIA..... | 21 |
| 5.14 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS..... | 22 |
| 6 FUNCHO..... | 23 |
| 6.2 NOME AYURVÉDICO..... | 23 |
| 6.3 NOMES POPULARES..... | 23 |
| 6.4 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA..... | 23 |
| 6.5 IDENTIFICAÇÃO SISTEMÁTICA..... | 24 |
| 6.6 PARTES USADAS..... | 24 |
| 6.7 CULTIVO/SOLO/ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS..... | 24 |
| 6.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS..... | 25 |
| 6.9 INDICAÇÕES..... | 25 |
| 6.10 MODO DE USO..... | 25 |
| 6.11 CONTRA INDICAÇÃO | 25 |
| 6.12 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS..... | 25 |
| 6.13 POSOLOGIA..... | 25 |
| 6.14 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS..... | 25 |
| REFERÊNCIAS | 27 |

RESUMO

Os Vedas são a mais antiga literatura existente no mundo e a Ayurveda tem seus primeiros registros dentro destas escrituras. Ayu significa “vida” ou “modo diário de vida”, e Veda “conhecimento”, sendo que a palavra Ayurveda é um termo em sânscrito que significa “ciência de vida”. Foi na Índia que este sistema holístico de medicina e de cura surgiu e lá é amplamente praticado há mais de cinco mil anos. A farmacologia da Ayurveda é uma ampla ciência que integra milhares de remédios, os quais muitos são preparados à base de ervas. No Brasil temos uma variedade de plantas medicinais utilizadas nesta tradicional medicina, a qual tem como propósito de utilização desses remédios eliminar a causa da doença ao invés de suprimir os seus efeitos, além de harmonizar os fatores que se desequilibram o corpo. Dentre elas estão o capim limão (*Cymbopogon citratus*), cardamomo (*Elettaria cardamomum*), coentro (*Coriandrum sativum*), cominho (*Cuminum cyminum*) e funcho (*Foeniculum vulgare*), as quais serão abordadas neste trabalho de forma a descrever suas características de maneira geral e suas formas de aplicação no modo de vida diário.

ABSTRACT

The Vedas are known to be the most ancient literature in the world, and the first texts on Ayurveda are part of them. Ayu means “life”, or “daily life scheme”, and Veda means “knowledge”. Thus the word Ayurveda is a Sanskrit term meaning “the science of life”. This holistic medical and healing system came into being in India, where it has been widely practiced for over 5.000 years. The Ayurvedic pharmacology is an ample science with thousands of remedies, many of which are made from herbs. In Brazil, there is a variety of medicinal plants, or herbs, used in traditional medicine for the purpose of extinguishing the cause of any given disease, instead of just supressing its effects, and harmonizing the factors bringing about imbalance to the body. Among these herbs, some worth mentioning are lemon grass (*Cymbopogon citratus*), cardamon (*Elettaria cardamomum*), coriander (*Coriandrum sativum*), cumin (*Cuminum cyminum*) and fennel (*Foeniculum vulgare*). These herbs will be discussed in this paper in order to describe their general characteristics and their application in day to day life.

RÉSUMÉ

Les Vedas sont la plus ancienne littérature dans le monde, et de l'Ayurveda a ses premiers enregistrements dans ces écritures. Ayu signifie «vie» ou «chemin de la vie quotidienne» et Veda «Connaissances» et le mot Ayurveda est un mot sanskrit qui signifie «La science de la vie». Il était en Inde que ce système holistique de la médecine et la guérison est arrivé et il est largement pratiqué depuis plus de cinq mille ans. La pharmacologie de l'Ayurveda est une grande science qui intègre des milliers de médicaments, dont beaucoup sont à base de plantes préparées. Au Brésil on a une variété de plantes médicinales utilisées dans cette médecine traditionnelle qui a pour objet l'utilisation de ces médicaments afin d'éliminer la cause de la maladie plutôt que supprimer ses effets, et d'harmoniser les facteurs qui sont hors de l'équilibre dans le corps. Parmi eux sont la citronnelle (*Cymbopogon citratus*), la cardamome (*Elettaria cardamomum*), la coriandre (*Coriandrum sativum*), le cumin (*Cuminum cyminum*) et le fenouil (*Foeniculum vulgare*) qui seront abordés dans ce travail afin de décrire leurs caractéristiques générales et leurs formes d'application dans la vie quotidienne.

1 INTRODUÇÃO

A Medicina Ayurvédica ou Medicina Indiana tem origem na Índia antiga – o que remonta há mais de 5000 anos; sendo considerado o sistema de cura mais antigo ainda existente (LAD, 2001).

Lad (2001, p. 205) ainda amplia o conceito e diz que esse “sistema de cura inclui o metafísico e o físico, a saúde e a doença, a felicidade e a tristeza, a dor e o prazer”. Define, também, “a vida como expressão da consciência cósmica (às vezes chamada de Deus, de Divindade, de Consciência Universal ou de Criador), que se manifesta em todas as esferas da criação”. Contudo, é importante considerar que o propósito da vida, segundo os preceitos védicos, é “conhecer e compreender o Criador (consciência cósmica) e expressar essa divindade na própria vida diária”.

Segundo essa tradição há a ideia de que o microcosmo (seres humanos) reflete o macrocosmo e este por sua vez é formado por espaço (ou éter), ar, fogo, água e terra. A combinação desses elementos (*vata*: éter e ar; *pitta*: fogo e água; *kapha*: terra e água) formam as constituições humanas, conhecidas por humores ou *doshas*. Ou seja “somos o microcosmo do macrocosmo, uma parte do todo que contém o todo” (DE LUCA; BARROS, 2007).

Uma combinação dos *doshas* é que determina o *prakriti*, a constituição psicofísica de cada indivíduo. De acordo com Edde (1993), os três humores vitais (os três *doshas* – *vata*, *pitta* e *kapha*) em equilíbrio conferem harmonia ao indivíduo e se estes humores enfraquecem, desequilibram-se a enfermidade aparece. Portanto, “a Ayurveda tem por objetivo básico melhorar a constituição de cada indivíduo, na medida do que é possível ser feito”; sendo que as formas de tratamento são através da alimentação, das plantas, dos métodos de lavagem corporal, da massagem e dos conselhos psicológicos e higiênicos.

É o estudo das ervas medicinais utilizadas no tratamento ayurvédico, integrado a um sistema que utiliza conjuntamente uma alimentação adequada, técnicas de desintoxicação (*Panchakarma*), meditação, vibraturgia (uso de mantras) e rotinas diárias que garantem a eficácia dos resultados. Cada etapa desenvolvida nesse sistema de tratamento ampara e potencializa a seguinte, dando sustentação a todo o processo (D’ANGELO, CÔRTEZ, 2008).

A metodologia para a preparação de medicamentos em Ayurveda, inclui chás, sucos, banhos, cataplasmas, xaropes, tinturas, conversão de tintura para extrato fluido e seco, loções, sabonetes (sólidos e líquidos), óleos medicados, pomadas (verdadeiras e falsas) e ainda cremes (de limpeza e hidratantes) (D’ANGELO, CÔRTEZ, 2008).

Os textos ayurvédicos clássicos declaram que todas as substâncias encontradas na natureza têm valor medicinal, quando usadas adequadamente. Assim, dentre os medicamentos ayurvédicos recomendados, muitos são feitos à base de ervas curadoras e por ser a Ayurveda uma ciência muito prática “o conselho que se segue, sugerindo tratamentos simples para males pequenos, utilizando ervas comumente encontradas na cozinha, é direto e eficaz.” Então, “a cozinha pode tornar-se a sua clínica doméstica. Você pode usar a sua cozinha e seus recursos para criar curas herbáticas que sanarão sua família e você” (LAD, 2001).

2 PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA MEDICINA TRADICIONAL AYURVEDA: CAPIM LIMÃO

2.1 CAPIM LIMÃO: *Cymbopogon citratus*. Natural da própria Índia, esta planta de aroma doce e agradável tem uma longa história na medicina tradicional indiana, sobretudo no combate a moléstias infecciosas e febres. É um antisséptico e bactericida poderosíssimo e um grande número de testes laboratoriais resultaram na confirmação científica de seus usos tradicionais.

Na medicina ayurveda seus aspectos energéticos são: Sabor (*rasa*): amargo, picante. Efeito energético (*virya*): frio. Efeito pós-digestivo (*vipak*): picante. Atuação sobre os *doshas*: *Vatta*: neutro. *Pitta*: equilibra *Kapha*: equilibra.

2.2 NOME SÂNSCRITO: *Dhyamaka/bhustrina*.

2.3 NOMES POPULARES: Capim de cheiro, capim cidreira, erva cidreira, capim cidrilho, capim santo, capim marinho, capim cidró, cidró, chá de estrada, citronela de java, patchuli, capim cantiga, capim ciri, grama cidreira.

2.4 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA: Erva perene, frondosa e robusta, que cresce formando touceiras de até 1 m ou mais de altura, com rizomas curtos. Colmos simples ou ramificados, eretos, lisos e glabros. Folhas moles, basais, glabras.



Capim limão: *Cymbopogon citratus*. Google Imagens.



Capim limão: *Cymbopogon citratus*. Google Imagens.



Capim limão: *Cymbopogon citratus*. Google Imagens.

2.5 IDENTIFICAÇÃO SISTEMÁTICA:

Reino: Plantae.

Divisão: Magnoliophyta.

Classe: Liliopsida.

Ordem: Poales.

Família: Poaceae.

Gênero: *Cymbopogon*.

2.6 PARTES USADAS: Folhas secas ou imaturas e rizomas

2.7 CULTIVO/SOLO/ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: O ambiente mais propício para o seu crescimento são os com calor e grande exposição ao sol, com uma temperatura média de 24-26°C em ambientes úmidos e exposição direta a chuva, isso implica em locais externos de preferência.

O solo deve possuir boa drenagem, pois não gosta de locais secos e do contrário, muito úmidos, não as favorecem. A umidade deve girar em torno de 85% até o perfilhamento e depois a 80%. Necessita de solos ricos em matéria orgânica e nutrientes com um pH de 5,5. Deve ser feito o seu transplante para outro local entre três a cinco anos da data do seu plantio.

A adubação deve ser feita anualmente e pode ser usado o curral curtido (3 a 5 Kg/m² ou 30 a 50 t/ha), esterco de aves (1,5 a 3 Kg/m² ou 15 a 30 t/ha), húmus de minhoca (1,5 a 3 Kg/m² ou 15 a 30 t/ha) ou composto orgânico.

A colheita dever ser feita após um período de 6 a 8 meses do plantio e as subsequentes devem ser de 3 a 4 meses umas das outras.

2.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Óleo essencial de citral, geraniol, farnesol, citronelal e mircenol), alcaloides, saponinas, cumarinas, flavonoides, ácidos fenólicos, taninos.

2.9 INDICAÇÕES: Aromático, sudorífico, digestivo, antiespasmódico, carminativo, sedativo e diurético leve, expectorante, antimicrobiano e serve como repelente de insetos.

Usado para aliviar cólicas uterinas e intestinais, acabar com micróbios, em estados de nervosismo e agitação, bom para entorses, lumbagos, tensões e espasmos musculares, cefaleia tensional, analgésico combatendo febre, dor de cabeça crônica e tosse crônica.

2.10 MODO DE USO: Tintura repelente de insetos: borrifar ambientes e passagens na

concentração de 30% em água.

Para cólicas intestinais e uterinas, quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave: Infusão 1-3g (1 a 3 colheres de chá) em 150 ml (1 xícara de chá). Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.

No tratamento ayurvédico também utiliza-se na forma de leite e *ghee* medicado.

2.11 CONTRA INDICAÇÕES: Gestantes, pessoas que tomam depressivos do Sistema Nervoso Central (SNC) e com hipotensão arterial. Em pessoas sensíveis pode causar gastrites e úlceras.

Não contém efeitos colaterais se for respeitada a dosagem correta, porém se usar em demasia pode causar sonolência, sedação, fraqueza, hipotensão arterial e diarreia.

Pode causar manchas na pele, se a mesma entrar em contato com o sol.

2.12 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Pode ocorrer interação com medicamentos sedativos, potencializando-os.

2.13 POSOLOGIA:

Pó: 250 mg a 2 g, tomado de duas a três vezes ao dia.

Infusões: 120 g para cada 750 ml de água. Tomar uma xícara de duas a quatro vezes ao dia.

Óleo essencial: três a seis gotas, com chá ou mel, duas vezes ao dia.

2.14 ASPECTOS SIMBÓLICO/SUTIS: O Capim Santo é utilizado em terreiros de Umbanda para fins ritualísticos e medicinais, servindo para banhos, em especial o “banho para conforto”, no qual a planta é um dos componentes, e que é um banho que serve para cuidar do Orixá de cada pessoa. É também usada para febre. A associação religiosa é com os caboclos e Iansã.

3 PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA MEDICINA TRADICIONAL AYURVEDA: CARDAMOMO

3.1 CARDAMOMO *Elettaria cardamomum* (sin.: *Amomum cardamomum*). Esta planta é utilizada na prática medicinal do Oriente há mais de 3.000 anos, sendo mencionada nos textos védicos dedicados à medicina. Na Índia, o cardamomo é amplamente utilizado como digestivo, seja na forma de um condimento acrescido aos alimentos, seja como medicamento.

Ele reaviva o fogo digestivo sendo normalmente bem aceito por pessoas com má digestão que tem dificuldade em aceitar temperos mais picantes, como o Gengibre e a Pimenta Caiena.

Além de ser aromático é estimulante do coração e refrescante.

3.2 NOME SÂNSCRITO: *Ela*.

3.3 NOME POPULAR: Cardamomo.

3.4 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA: A planta do Cardamomo, é encontrada nas florestas tropicais da Índia, onde cresce livremente nas encostas das colinas, é uma planta perene que cresce até 3 metros de altura e produz uma delicada flor branco-amarelada com listras roxas. A especiaria vem das vagens verdes aromáticas que podem conter até 18 sementes. Podem-se encontrar diversas variedades da planta na Índia, no Sri Lanka, na China e também em algumas partes do Oriente Médio. Seu óleo pode ser incolor ou amarelo e apresenta um aroma doce e cálido.



Cardamomo: *Elettaria cardamomum*. Google Imagens.

3.5 IDENTIFICAÇÃO SISTEMÁTICA:

Reino: Plantae.

Divisão: Magnoliophyta.

Classe: Liliopsida.

Ordem: Zingiberales.

Família: Zingiberaceae.

Gênero: *Elettaria*.

Espécie: *E. cardamomum*.

3.6 PARTES USADAS: Sementes.

3.7 CULTIVO/SOLO/ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: O cardamomo é uma planta de sombra, embora também se possa cultivar ao sol em zonas de muita nebulosidade. Recomenda-se ser plantada em terreno com declive moderado (5-25%) para promover a drenagem. Ele requer alta umidade, superior a 1500 mm de chuva por ano e não pode tolerar períodos de seca estendida ao longo de três meses. A temperatura ideal para o cultivo é entre 18° C e 22° C, que é normalmente obtido em altitudes entre 800 e 1300 metros. Prefere luz, de preferência orgânica, floresta, solos, com muito boa drenagem, embora se comportem muito bem em solos vulcânicos como aqueles usados para o café no Vale Central.

3.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Óleo essencial (limoneno, cineol, alfaterpineol, acetato de terpinilo, borneol), polissacarídeos (amido), ácidos graxos (ácido caprílico, ácido capróico, ácido palmítico, ácido esteárico, ácido oleico, ácido linoleico), fitosteroides.

3.9 INDICAÇÕES: Aumenta o apetite, melhora a digestão e combate flatulência. Reduz espasmos musculares. Combate tosse e bronquite. É laxante e levemente sedativo. Também indicado para náuseas e azia, além de útil nos casos de diarreia, aliviando as cólicas intensas que normalmente a acompanham. Tem efeitos geralmente calmantes e por isso seu óleo essencial é usado em doenças que afetam tanto o trato respiratório como o digestório. Seu chá ou suas sementes trituradas são dados às pessoas com asma, para aliviar os espasmos respiratórios. Aquece o sistema, o que pode ajudar em problemas de circulação sem gravidade, caracterizado por mãos e pés frios. Diminui calafrios quando se enfrenta um resfriado ou uma gripe.

Tanto Hipócrates como Dioscórides o mencionam e este último descreve a planta como indicada para dores ciáticas, tosses, espasmos, dores abdominais e retenção urinária.

Na mudança das pessoas de uma alimentação com ênfase em carnes, para uma alimentação basicamente vegetariana, elas ocasionalmente passam por uma fase onde tem muitos gases e irritabilidade digestiva. O chá de cardamomo prontamente alivia a estagnação gastrointestinal. Também devido ao seu sabor agradável é uma boa opção de erva para ser combinada com outras menos saborosas, com o objetivo de melhorar sua palatabilidade.

3.10 MODO DE USO: O cardamomo é mais conhecido como tempero culinário. É considerado membro do grupo das especiarias doces e geralmente utilizado para dar sabor a doces e produtos de padaria. É frequentemente adicionado a misturas de caril, pilau de arroz e massas, por seu sabor e aroma característicos. O óleo essencial extraído dos frutos quase maduros é usado em perfumes e para dar sabor a cafés e licores. As sementes de cardamomo podem ser mastigadas para perfumar o hálito.

Pode ser usado sozinho ou integrando um composto digestivo que consiste de sementes trituradas de cardamomo, canela e noz-moscada.

Como chá, coloque de ¼ a ½ colher das de chá em infusão em uma xícara de água fervente, durante dez minutos. Isso formará uma infusão suave que pode ser adoçada ou não.

Misturado com um pouco de gengibre ralado, o cardamomo pode ajudar a diminuir a náusea, podendo ser útil nos enjoos matinais da gravidez.

Acrescentar ¼ de uma colher das de chá de sementes moídas de cardamomo ao café suaviza seu amargor e lhe proporciona um sabor da Arábia. O cardamomo também pode ser combinado com chá preto, cravo-da-índia, leite e mel, constituindo-se em um alívio delicioso e exótico para a fadiga. Para gases estomacais e intestinais usar a planta em pó: ralar ¼ a ½ colheres de café (125mg) do fruto e ingerir nas refeições. Pode ser usado como óleo refrescante, tônico e revigorante para banhos – talvez mais indicado em uma mistura do que isoladamente.

No tratamento ayurvédico recomenda-se acrescentar uma pitada de pó de Cardamomo ao leite quente antes de deitar-se para ter um sono profundo. A combinação de noz- moscada, cardamomo e um colher das de chá de açúcar mascavo ou mel intensifica o efeito relaxante do leite. Este também parece melhorar a digestibilidade do leite em pessoas com sensibilidade a laticínios.

3.11 CONTRA INDICAÇÕES: Não utilizar em grávidas e na lactância. Ocasionalmente, pessoas com úlcera péptica ativa relatam uma leve perturbação digestiva com doses elevadas de cardamomo. Pode provocar dermatite de contato.

O cardamomo deve ser usado apenas em pequenas quantidades, pulverizado em chás ou sobre legumes.

Pode ser oferecido às crianças com segurança, para uma leve dor de estomago, com efeito semelhante ao da camomila.

3.12 INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Cautela ao associar com psicotrópicos. Em caso de colelitíase, usar somente por prescrição facultativa.

3.13 POSOLOGIA: 1,5 g/dia das preparações de drogas ou equivalentes. 1-2 g/dia de tintura.

3.14 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: Durante milênios o instigante, doce e penetrante aroma do cardamomo tem sido apreciado em todo o mundo. Descrito nos primeiros textos ayurvédicos, valorizado pelos antigos gregos e ambicionado pelas potências europeias durante a Renascença, o cardamomo foi tradicionalmente associado à realeza e à cozinha sofisticada. A famosa coletânea de histórias conhecidas como *As mil e uma noites* é temperada com referências ao cardamomo, no Oriente Médio, um apreciado sabor adicionado ao café para suavizar seu amargor. Tanto historicamente como nos dias de hoje, essa incomparável especiaria é extremamente procurada e o relativamente dispendioso cardamomo é a especiaria das comemorações e da hospitalidade. Contudo, é como afrodisíaco que essa planta tem seu uso mais importante e difundido na Índia. Segundo ayurveda, o cardamomo é um aguçador para a mente.

4 PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA MEDICINA TRADICIONAL AYURVEDA: COENTRO

4.1 COENTRO: *Coriandrum sativum*. O coentro é uma planta muito bela e de acordo com a medicina ayurvédica, existem dois tipos de coentro. O coentro verde, chamado cilantro, e o outro, a semente seca é o coentro. É uma substância aromática estimulante que ajuda na digestão, é refrescante e diurético natural. Seu suco fresco tem propriedade anti *Pitta*, sendo muito eficiente em seus distúrbios ligados aos sistemas digestivo e urinário.

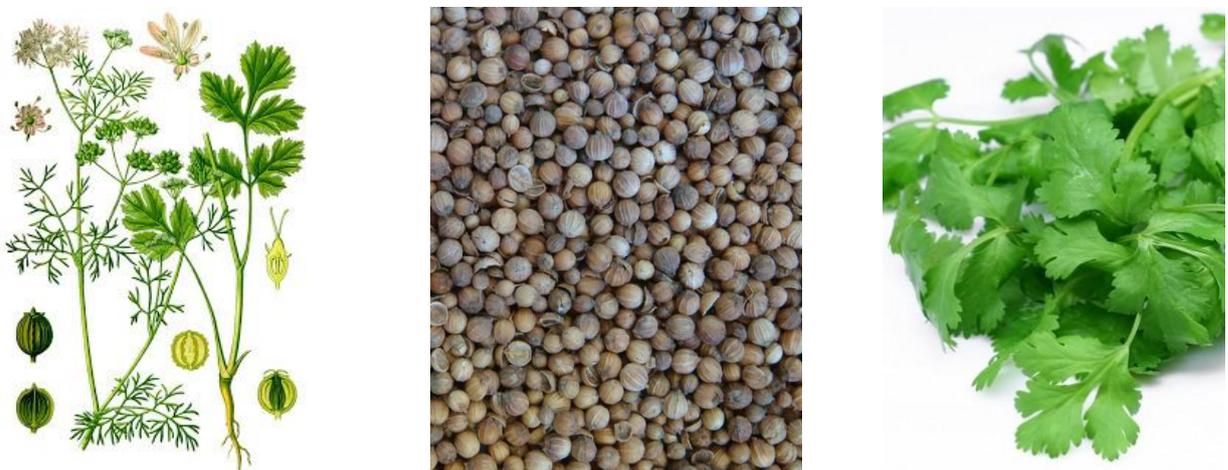
Seus aspectos energéticos são: Sabor (*rasa*): amargo, picante. Efeito energético (*virya*): fria. Efeito pós-digestivo (*vipak*): picante.

Atuação sobre os *doshas*: *Vatta*: equilibra. *Pitta*: equilibra. *Kapha*: equilibra.

4.2 NOME AYURVÉDICO: *Dhanyak/dhanyaka*.

4.3 NOMES POPULARES: Coentro, coentro-da-índia, coriandro e xendro.

4.4 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA: É planta glabra, de raiz fusiforme e caule ereto, medindo até 60cm de altura, um pouco ramosa, com folhas inferiores pinatífidas, com os segmentos oval-acuminados e inciso-dentados, suas folhas superiores 3-2 pinatífidas com os segmentos partidos em lacínias estreitamente lineares; suas flores brancas ou cor-de-rosa, são pequenas, sendo as da circunferência radiadas e com pétalas maiores, dispostas em umbelias pouco pedunculadas e com 5 ou 10 raios; seu fruto é um aquênio ovoide, globoso, de 3-4mm de diâmetro, coroado pelo dentes do cálice e pelos dois estilos, podendo separar-se em dois aquênios hemisféricos.



Coentro: *Coriandrum sativum*. Google Imagens.



Coentro: *Coriandrum sativum*. Google Imagens.

4.5 IDENTIFICAÇÃO SISTEMÁTICA:

Reino: Plantae.

Divisão: Magnoliophyta.

Classe: Magnolipsida.

Ordem: Apiales.

Família: Apiaceae.

Gênero: *Coriandrum*.

Espécie: *C. sativum*

4.6 PARTES USADAS: Frutos, sementes e folhas.

4.7 CULTIVO/SOLO/ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: O coentro é uma planta que adapta-se melhor em climas tropicais, não suportando baixas e nem altas temperaturas, onde sua média deve ficar entre 20 a 30° C para germinação e entre 18 a 25° C para seu desenvolvimento vegetativo. Deve-se mantê-lo em locais com contato direto a luz do sol. A melhor época para o plantio é logo depois da primavera, entre maio e março. Quanto ao solo ele é bem versátil, com boa drenagem porém não podendo ser muito

encharcado; o pH deve ser entre 6,2 a 6,8. A colheita das folhas já pode começar a ser feita depois de 30 dias da sua germinação até 70 dias. Já os frutos e sementes devem ficar amarelados ou quase secos.

4.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Óleo essencial (coriandrol, linalol, geraniol, borneol, delta-pineno, alfa-pineno, para-cimeno, limoneno, acetato de geranilo, alcanfor), flavonoides (apigenina, quercetina, rutina, campferol), ácidos fenólicos (cafeico, clorogênico), cumarinas, taninos, fitoesteroides (alfa-sitosterol, beta-sitosterol), vitaminas (acetato de retinol, ácido ascórbico), sais minerais (cálcio, fósforo), óleo fixo.

4.9 INDICAÇÕES: Digestivo, diurético, diaforético, alcalinizante, antioxidante, carminativo, antiespasmódico, antiflatulento, antifúngico, antibacteriano, hipoglicemiante e lipolítico.

De acordo com a medicina ayurvédica, seu suco tem propriedades anti *pitta* e é usado para brotoeja, urticária e dermatite. Também pode ser aplicado na pele em forma de pasta para aliviar a sensação de queimação. Ajuda a purificar o sangue.

4.10 MODO DE USO: Para auxiliar a diminuir ácido úrico: Infusão: 1 a 2 colheres da droga vegetal rasurada em 1 xícara d'água fervente (com o fogo apagado). Tampar bem. Deixar em infusão por 20 minutos. Coar e ingerir 2 xícaras/dia.

Para sensação de queimação ao urinar, a medicina ayurveda recomenda o preparo de um chá com as sementes, derramando água quente sobre um aspirador dentro da água para fazer uma infusão. Esse chá torna a urina mais alcalina e também é útil para gases, indigestão, náusea e vômito.

4.11 CONTRA-INDICAÇÃO: Gestantes e não usar em crianças com menos de dois anos.

4.12 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Cautela ao associar com hipoglicemiantes, insulina e anticoagulantes.

4.13 POSOLOGIA:

Pó: 250 mg a 1 g, tomado de duas a três vezes ao dia;

Infusão: uma colher de café rasa para cada meio copo. Tomar de duas a três vezes ao dia.

Decocção: uma colher de café rasa para cada meio copo. Tomar de duas a três vezes ao dia.

4.14 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: As sementes do coentro foram muito usadas pelos egípcios, tendo sido encontradas em vários túmulos.

5 PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA MEDICINA TRADICIONAL AYURVEDA:COMINHO

5.1 COMINHO: *Cuminum cyminum*. Essa erva aromática é levemente amarga e picante, sendo uma erva inócua nas dosagens terapêuticas, atuando benéficamente no equilíbrio dos *tridoshas* (equilibra *vatta*, *pitta* e *kapha*). Em situações de desequilíbrio de *vatta*, pode estimular em excesso o sistema nervoso, é muito eficaz para os distúrbios *pitta* e *kapha*.

Seus aspectos energéticos são: Sabor (*rasa*): Picante e amargo. Efeito energético (*virya*): Fria. Efeito pós-digestivo (*vipak*): Picante.

5.2 NOME AYURVÉDICO: *Jiraka/jirak/jeerak*.

5.3 NOME POPULAR: Cominho, falso-aneto, alcarávia, cariz, cominho.

5.4 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA: *Cuminum cyminum* é uma planta herbácea originária da Ásia Ocidental pertencente à família Apiaceae, é morfológicamente caracterizada por apresentar pequenas flores brancas ou rosadas, sementes verdes, caule tenro, ereto e estriado podendo atingir até um metro de altura, possuem frutos aquênios côncavos de um lado e convexos do outro.

O cominho é o fruto do *Cuminum cyminum*, cujo produto é designado por “cominho” e, quando moído é designado por cominho moído ou em pó, apresenta características organolépticas peculiares como fruto alongado, dessecado ou em pó homogêneo, fino ou grosso de cor verde-pardacenta, com cheiro aromático e sabor próprio.

As sementes são usadas para a destilação do óleo essencial, que é inicialmente incolor mas adquire uma tonalidade amarela com o tempo. O aroma é ligeiramente amargo, almiscarado e aromático, um pouco semelhante ao do anis.



Cominho: *Cuminum cyminum*. Google Imagens.



Cominho: *Cuminum cyminum*. Google Imagens.

5.5 IDENTIFICAÇÃO SISTEMÁTICA:

Reino: Plantae.

Divisão: Magnoliophyta.

Classe: Magnoliopsida.

Ordem: Apiales.

Família: Apiaceae.

Gênero: *Cuminum*.

Espécie: *C. cyminum*.

5.6 PARTES USADAS: Frutos.

5.7 CULTIVO/SOLO/ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: É uma planta que tem com temperatura ambiente ideal entre 10 a 26° C, não suportando os extremos de temperatura.

Necessita de luz direta do sol. O solo deve ser bem irrigado com boa drenagem, pois ela rejeita locais encharcados, porém locais muito secos não são bons para ela. O pH deve estar entre 6,8 a 8,3. A colheita já pode ser feita de 3 a 4 meses após a germinação.

5.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Principais constituintes: óleo essencial (2-4%), rico em aldeído cumínico (25-35%), terpenos (pineno, terpineol), flavonoides: derivados do luteolol e apigenol.

5.9 INDICAÇÕES: Uso tradicional: Meteorismo, dispepsias hiposecretoras, espasmos gastrointestinais, dismenorreia, diabetes, diarreias, estímulo da secreção láctea, intoxicações alimentares, cólica de recém nascidos, alergias de pele, desconforto abdominal.

Na medicina ayurveda o pó do cominho torrado é eficazmente usado nas desordens intestinais como diarreia e disenteria. Para esses males, uma pitada do cominho em pó é ingerido com leite fresco preparado.

É recomendado para equilíbrio hormonal da mulher, especialmente quando ocorre distonia do sistema nervoso. Também alivia a dor e câimbras no abdome.

Age como erva digestiva, carminativa, tônica, estimulante do sistema nervoso, tônico uterino, antipirético, antidiarréico, antiespasmódico, depurativo, anti-helmíntico, hipoglicemiante e sedante.

5.10 MODO DE USO: Uso prático do cominho como especiaria: nos dias de hoje talvez seja mais conhecido como ingrediente do *curry*, ao qual confere não apenas sabor como também uma forte coloração amarelada.

Na medicina ayurveda o pó do cominho torrado é eficazmente usado nas desordens intestinais como diarreia e disenteria. Para esses males, uma pitada do cominho em pó é ingerido com leite fresco preparado.

5.11 CONTRA INDICAÇÃO: Pode causar sensibilização na pele de algumas pessoas.

5.12 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Não foram encontradas, até o momento, interações medicamentosas no uso desta planta medicinal.

5.13 POSOLOGIA: Uso popular: Infusão a 2%, 2 a 3 copos por dia.

Pó: 500 mg a 1 g, tomado de duas a três vezes ao dia;

Infusão: uma colher de café rasa para cada xícara. Tomar de 2 a 3 vezes ao dia.

Decocção: uma colher de café rasa para cada xícara. Tomar de 2 a 3 vezes ao dia.

5.14 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: O cominho é mais uma das especiarias usadas desde a Antiguidade. Os egípcios e os hebreus usavam-no em grandes quantidades para condimentar alimentos e como um digestivo, além de ter um possível efeito afrodisíaco.

6 PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA MEDICINA TRADICIONAL AYURVEDA: FUNCHO

6.1 FUNCHO: *Foeniculum vulgare*. A erva-doce é considerada uma erva inócua que equilibra todos os tipos constitucionais (*vatta, pitta e kapha*). Seus aspectos energéticos são: Sabor (*rasa*): doce, picante. Efeito energético (*virya*): frio. Efeito pós-digestivo (*vipak*): doce.

6.2 NOME AYURVÉDICO: *Shatapushpa*

6.3 NOMES POPULARES: Erva-doce, erva-doce-brasileira, erva-doce-de-cabeça, falsa-erva-doce, falso-anis, fiolho, fiolho-de-florena, fiolho-doce, funcho, funchu-bastardo, funcho-comum, funcho-doce, funcho-italiano, funcho-vulgar, pinocchio

6.4 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA: Planta herbácea perene ou bianual que atinge até dois metros de altura, mas em geral apresenta-se com menos de 80 cm, caules eretos múltiplos, de cor verde intenso. Suas folhas são longas (até 40 cm) e delgadas, finamente dissecadas, com ramificações semelhantes a filetes cilíndricos, terminando em segmentos filiformes a aciculares (0,5 mm de diâmetro), muito flexíveis, no entanto, quando expostos à secura, endurecem exteriormente para evitar a perda de água. Suas flores são amarelas, dispostas em umbelas e os frutos são diaquênios.



Funcho: *Foeniculum vulgare*. Google Imagens.



Funcho: *Foeniculum vulgare*. Google Imagens.

6.5 IDENTIFICAÇÃO SISTEMÁTICA:

Reino: Plantae.

Divisão: Magnoliophyta.

Classe: Magnoliopsida.

Ordem: Apiales.

Família: Apiaceae.

Gênero: *Foeniculum*.

Espécie: *F. vulgare*

6.6 PARTES USADAS: Frutos.

6.7 CULTIVO/SOLO/ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: É uma planta que deve ser cultivada em climas mais amenos para moderados e quentes, podendo sobreviver a leves geadas. O solo deve ter uma boa drenagem, rico em matéria orgânica e fértil com pH quase neutro (entre 6 e 7), pois não tolera ambientes ácidos. Necessita de contato direto com a luz do sol e em ambientes bem luminosos.

6.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Anetol, estragol, fenchona, α -pineno, camfeno, β -pineno, β -felandreno, myrceno, limoneno, α -felandreno, γ -terpineno, cis-ocimeno, terpinoleno, carvacol, cânfora, borneol, cineol e p-cimeno.

6.9 INDICAÇÕES: Digestivo, carminativo, antiespasmódico, laxante suave, antifúngica, galactogogo, tônico uterino, diurético, estrogênico e inseticida.

Estimula a lactação; deficiências digestivas; dores abdominais; cólicas intestinais e flatulências; dificuldade ou dor ao urinar; estimula o fluxo menstrual; gripe; contra excitação nervosa e insônia.

6.10 MODO DE USO: Para ausência ou deficiência do leite materno: Tintura: ingerir 40 a 60 gotas em $\frac{1}{2}$ xícara d'água (100 mL) de 12/12 horas (de preferência com o estômago vazio).

Para gases e como digestivo: Tintura: Tomar 50 gotas (2,5 mL) da tintura em 75 mL de água 1 a 3x/dia.

Na forma de leite medicado, deve-se usar 3 g em infusão para 2 mL de leite, de duas a três vezes ao dia e *Ghee* medicado, 50 mL de duas a três vezes ao dia.

6.11 CONTRA INDICAÇÃO: De acordo com algumas literaturas da medicina ayurvédica e também do uso tradicional comum, não há contraindicações. Já em outras é dito que, em doses elevadas ou prolongadas o óleo essencial pode causar convulsões, delírio, paralisia muscular e congestão cerebral. É alergênica e fotossensibilizante. É contra indicado o uso em síndromes que promovam o hiperestrogenismo. Por precaução, não usar durante a gravidez.

6.12 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Interação provável entre ciprofloxacino, com redução das concentrações plasmáticas do antibiótico.

6.13 POSOLOGIA:

Pó: 250 mg a 1 g, de duas a três vezes ao dia.

Infusão: uma colher de café rasa para cada xícara, de duas a três vezes ao dia.

Decocção: uma colher de café rasa para cada xícara, de duas a três vezes ao dia.

6.14 ASPECTOS SIMBÓLICOS-SUTIS: Algumas das propriedades atribuídas à erva-doce no passado parecem dizer mais respeito à superstição do que à ciência. Imaginava-se por

exemplo, que ela dava proteção contra bruxaria, de modo que era dependurada nas portas das cabanas para afastar o mau-olhado. Imaginava-se que as serpentes esfregavam seu corpo contra plantas de erva-doce a fim de aprimorar sua visão humana. Vários herbários antigos afirmam ser a erva-doce um antídoto contra “toda sorte de veneno” (Banckes), como o de picadas de serpentes, plantas venenosas e cogumelos; e hoje a conhecemos como um importante óleo antitóxico (DAVIS, 1996). O autor (p. 165) ainda acrescenta que “os soldados romanos costumavam carregar suas sementes durante as longas caminhadas, para mastigá-las quando não dispunham de tempo para parar e preparar uma refeição, o que também fazem os cristãos devotos nos dias de jejum”.

REFERÊNCIAS

- CARNEIRO, Danilo Maciel. **Ayurveda**: saúde e longevidade na tradição milenar da Índia. São Paulo: Pensamento, 2009.
- CHOPRA, Deepak; SIMON, David. **O Guia Deepak Chopra de Ervas**: 40 receitas naturais para uma saúde perfeita. Rio de Janeiro: Elsevier, 2001.
- D'ANGELO, Edson; CORTES, J. R. **Ayurveda**: A Ciência da Longa Vida. São Paulo: Madras, 2008.
- DAVIS, Patricia. **Aromaterapia**. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- DE LUCA, Márcia; BARROS, Lúcia. **Ayurveda**: cultura de bem-viver. São Paulo: Editora de Cultura, 2007, 327p.
- EDDE, Gérard. A Medicina **Ayur-védica**: como tratar a si mesmo pelas terapias tradicionais da Índia. São Paulo: IBRASA, 1993, 195 p.
- FRAWLEY, David; LAD, Vasant. **The Yoga of Herbas**. USA: Lotus Press, 2001.
- VANACLOCHA, Bernat; CAÑIGUERAL, Salvador. **Fitoterapia**: Vademécum de Prescripción. Barcelona: Elsevier, 2003.
- LAD, Vasant. **Ayurveda**: A Ciência da Autocura. Um guia prático. São Paulo: Ground, 2007.
- _____. **Medicina Ayurvédica**. In: JONAS, Wayne; LEVIN, Jeffrey S.
- PANIZZA, S. T.; VEIGA, R. S.; ALMEIDA, M. C. **Uso tradicional de plantas medicinais e fitoterápicos**. São Luiz: CONBRAFITO, 2012.
- LAD, Vasant. Medicina Ayurvédica. In: JONAS, Wayne; LEVIN, Jeffrey S. **Tratado de Medicina Complementar e Alternativa**. São Paulo: Manole, 2001. cap. 11, p. 205 – 220.
- MEIRA, Célio Silva. **Plantas do axé e sua fundamentação religiosa**: um estudo de caso no terreiro de Umbanda “Caboclo Boiadeiro”. Itapetinga: UESB, 2013. 129 p.
- FARIAS, Fátima; PEROTTONI, Jaci Helena; GAIO, Teresa (Org.). **Um resgate do conhecimento popular**. Palhoça: Unisul, 2010.