

LIVRO DA CURA

produção literária
dos alunos do

4º ano A e B de 2019



Coleção Pequenos Autores da Ilha

LIVRO DA CURA

A contribuição indígena no uso de plantas medicinais

**Produção Literária dos Alunos do 4º Ano A e B
2019**

Sumário

Agradecimentos	5
Apresentação	7
A cura pela mãe natureza	9
Plantas pesquisadas	10
Como podemos utilizar as plantas	58

Agradecimentos

Agradeço àqueles que participaram deste projeto e com dedicação, se empenharam com o objetivo de editarmos este livro, onde pudemos conhecer a importância dos indígenas na tradição de usarmos plantas medicinais.

Em especial aos meus alunos, que trabalharam para a realização deste projeto, desde o cultivo da planta escolhida até a apresentação desta no “Encontro Cultural”, e agora neste livro, onde registramos o resultado de todo nosso trabalho!

Aos pais e responsáveis, que, com muito empenho contribuíram com todo o processo, em busca da planta e até nos experimentos com a mesma.

Agradeço à direção, à coordenação e aos professores da Escola da Ilha, por oportunizar e dar continuidade a este projeto literário.

Professora Silvana Sandrini Cenci

Apresentação

Você já parou para imaginar quantas coisas herdamos dos indígenas? Assim também vieram costumes, como o de aproveitar as coisas boas que a natureza tem para nos oferecer.

Neste contexto, as ervas têm várias propriedades que podem muito bem fazer com que remédios sejam deixados de lado. Logicamente que existem remédios indispensáveis e que não podem ser abandonados por pessoas que deles necessitam.

Alguns males podem ser revolidos com o chazinho que nos foi ensinado e passado por várias gerações.

Neste livro, o leitor poderá conhecer um pouco sobre cada planta trabalhada pelo grupo, por meio de textos informativos, elaborados a partir de pesquisas, vídeos e pelo conhecimento do senso comum.

Nosso principal objetivo foi reconhecer a importância da preservação da cultura indígena no que diz respeito aos seus conhecimentos das plantas medicinais e, conseqüentemente, à promoção do uso sustentável da biodiversidade.

Professora Silvana Sandrini Cenci



A cura pela mãe natureza

Durante nossos estudos, descobrimos muitas coisas importantes sobre as plantas que podem ser utilizadas como medicamento. Especialmente que foram os indígenas que nos ensinaram a usá-las.

Os indígenas vivem muito bem junto a natureza, além de respeitá-la e valorizá-la. Temos muito que aprender com eles!

Foi curioso descobrir como os indígenas descobrem a cura de doenças e qual planta utilizar para curá-la. Por exemplo, quando um animal é picado por uma cobra, ele procura uma planta específica e come. Este animal é observado por um tempo e se consegue a cura esta planta entra para a lista de plantas medicinais da tribo.

Devemos valorizar o uso das plantas como remédio, pois muitas vezes podemos evitar termos que tomar medicamentos farmacêuticos. É claro que sabemos que às vezes é inevitável e muito importante o uso deles.

Você sabia?

Muitos dos medicamentos só existem hoje porque cientistas resolveram estudar o princípio ativo de plantas, que há muito tempo já eram usadas pelas pessoas para cura de certas doenças.

Outra curiosidade é que apenas 1% das plantas já foram estudadas para a cura de doenças, dentro toda a diversidade da fauna brasileira.

Com isso, temos esperança de que em breve muitas doenças terão sua cura encontrada, a partir de estudos de novas plantas.

Concluimos que precisamos valorizar a cultura indígena e dar continuidade a toda esta rica experiência que nos passaram.

Seja grato a mãe natureza!

Texto Coletivo produzido pelas Turmas do 4º ano A e B

Plantas pesquisadas



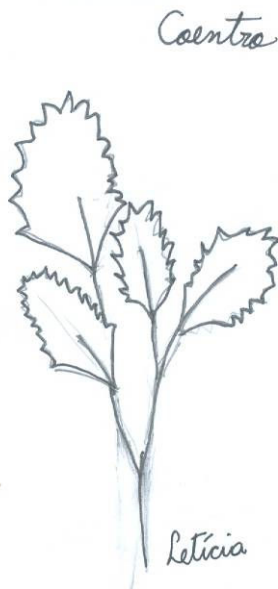
Coentro

Embora de origem incerta, sabe-se que os antigos egípcios já a utilizavam para embalsamar os corpos e como planta medicinal (a ele se atribuíam propriedades digestivas, calmantes e, quando usada externamente, para alívio de dores das articulações e reumatismos). É provavelmente originária da bacia do Mediterrâneo, onde os gregos e os romanos a utilizavam em pratos e bebidas.

O coentro é muito utilizado na cozinha indiana e árabe. No Brasil, o coentro é muito utilizado na culinária brasileira nordestina e também na região Norte.

Coentro é o melhor amigo do seu intestino. A planta contém poderosos antioxidantes e propriedades antibacterianas que, quando ingeridas, suportam a produção de enzimas digestivas em seu corpo. É rico em vitaminas A, C e K e é uma excelente fonte de fibras.

Adicioná-lo à sua comida em uma base diária pode ajudar seu estômago, fígado e intestinos a funcionarem no seu melhor.



www.wikipedia.org/wiki/Coentro
Letícia Roberta Carvalho dos Prazeres

Abacate

O abacate é o fruto do abacateiro, uma árvore de porte grande (entre 15 e 20 metros de altura). De acordo com alguns estudiosos de botânica, o abacateiro é originário do México e da região da Guatemala. Há registros históricos que mostram que os maias e astecas consumiam frequentemente o abacate.

- O abacate é um fruto rico em proteínas, fósforo, ferro, gorduras, fibras, potássio e diversas vitaminas, sendo as principais a vitamina C, vitamina A, vitamina B5, vitamina B3 e vitamina B2.

- O abacate possui uma casca de cor verde. Ela é fina, porém um pouco dura e áspera.

- Na parte interna do abacate encontramos a polpa. Essa é macia, podendo ser de cor verde ou amarela. Há também uma semente, de tamanho grande e cor marrom, na parte interior do fruto.

- Possui formato oval, sendo a parte inferior maior do que a superior (onde fica presa à árvore). Um fruto maduro costuma pesar entre 400 gramas e 1 quilo.

- No Brasil, o abacate é muito consumido em vitaminas (misturado com leite e açúcar), em saladas e até na fabricação de doces e sorvetes.

- O abacate fica maduro, pronto para ser colhido e consumido, entre os meses de março e agosto.

- Estudos recentes, na área de nutrição, apontaram que o consumo regular de abacate pode reduzir os níveis de colesterol ruim (LDL) e triglicérides no sangue.

- O abacate possui cerca de 140 calorias por 100 gramas. Portanto, é considerado um fruto muito calórico.

Você sabia?

- Existem cerca de quatrocentas variedades no mundo todo.

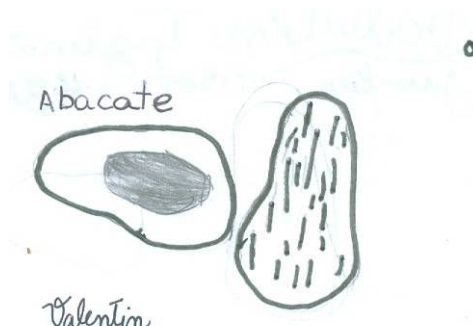
- O México é o maior produtor, consumidor e exportador de abacate do mundo. Cerca de 30% da produção mundial desse fruto é realizada nesse país.

- Os mexicanos usam também as folhas do abacateiro para fazer condimentos.

- Um dos pratos típicos da culinária mexicana, o guacamole, usa o abacate como um dos principais ingredientes.

www.suapesquisa.com/frutas/abacate.htm

Valentin Tazinassi Junkes



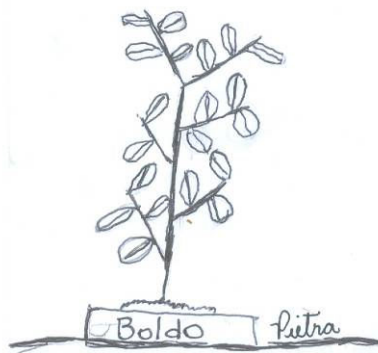
Boldo

O boldo do Chile é uma árvore que atinge de 12 a 15 metros de altura.

Seu nome científico é *Peumus Boldus* Molina.

Boldo é um arbusto da região central do Chile e Peru. As folhas do arbusto do boldo têm uma longa história de uso na medicina popular. Podendo ser consumido na forma de chá para uma variedade de fins de promoção da saúde.

https://pt.wikipedia.org/wiki/Peumus_boldus



Pietra Cabral Vaz

Camomila

Ela veio bem de longe, da Europa Central, diretamente para os ares tropicais do Brasil, juntamente com a imigração europeia no final do século XIX. A camomila, planta medicinal mais utilizada no mundo, é bastante conhecida e foi adotada em farmacopeias de 16 países.

Com alto poder calmante, ela também ajuda com problemas digestivos, intestinais e alívio em dores de estômago. É ótimo remédio natural contra inflamação na gengiva, dor de dente, dor de garganta, gripe e febre. A planta de camomila é de pequeno porte, entre 25 a 50 cm de altura, e sua flor, que lembra as margaridas, apresenta aroma intenso e doce.

Curiosidade:

A camomila é uma flor muito parecida com a margarida, então não podemos confundir!



www.mexidodeideias.com.br/viagem/historia-do-cha-de-camomila
Lara Ballarin Lopes

Abóbora

Abóbora ou jerimum, fruto da aboboreira, é o nome popular atribuída a diversas espécies de plantas da família *Cucurbitaceae* (ordem *Cucurbitales*). A abóbora é facilmente encontrada no Brasil. Sua época de safra é de maio a setembro, quando as frutas estão no ponto perfeito para consumo. Na hora de escolher, ela deve ser muito observada: sua casca deve estar lisa, sem manchas e sem brilho. E não se deixe impressionar pelo tamanho, as abóboras muito grandes normalmente são as menos saborosas. Caso comprar aos pedaços seja a opção melhor para evitar o desperdício, observe o aspecto no geral e se tem manchas escuras. Opte sempre pelas mais claras. Para conservar, basta mantê-la inteira fora da geladeira. Depois de picada, deve ser refrigerada por poucos dias, dentro de um saco plástico. Esses pedaços também podem ser conservados congelados, crus ou pré-cozidos, por mais tempo. Na culinária, aproveitamos da fruta toda a polpa, as sementes, as folhas e até o miolo!

O fruto, que é tão rico em sabor, é igualmente rico em nutrientes que beneficiam nosso organismo. Ele é boa fonte de betacaroteno, vitamina C e vitamina E - que têm propriedades antioxidantes - e de vitaminas do complexo B. Ainda é rico em fibras e fonte de cálcio, ferro, fósforo e potássio. Suas sementes e o óleo extraído delas são excelentes fonte de zinco e gorduras insaturadas, além de ter uma boa quantidade de ferro.

www.conquistesua vida.com.br/ingrediente/abobora_i545202/1

www.ativosau de.com/beneficios-dos-alimentos/abobora

Otávio da Silveira Plá



Carqueja

A origem do nome *Baccharis* vem do grupo *Bakkhari*, que significa plantas arbustivas.

A Carqueja é uma planta que há muito tempo compõe o arsenal terapêutico, sendo conhecida como carqueja-amarga.

A carqueja é uma erva espontânea em terrenos baldios, pasto, sendo muito utilizada como planta medicinal, na forma de chás ou infusões.

As flores são branco-amareladas e surgem em pequenos tufo na primavera e no verão.

Popularmente conhecido, o chá de carqueja é recomendado para casos de má digestão, azia, anemia, dores no fígado, gastrite, diabetes, emagrecedor.

Curiosidades: A carqueja além de ser utilizada para chás, também é usada pelos gaúchos no chimarrão. Outro lugar, onde ela é utilizada, é para a fabricação de vassouras.

www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/carqueja

Marina Lopes Machado

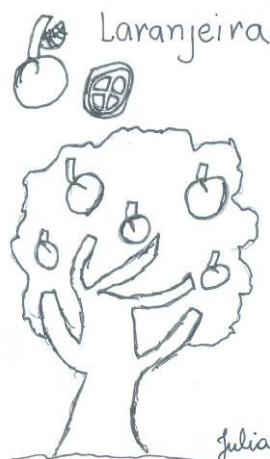


Laranjeira

A origem das frutas do gênero *Citrus*, como a laranjeira, confunde-se com a própria história da humanidade. Sabe-se que a maior parte desses frutos cítricos origina-se de regiões entre a Índia e o sudeste do Himalaia. Chegaram às Américas por volta de 1500.

Atualmente, o cultivo da laranja é um negócio significativo em vários países e regiões do mundo, como Europa, África e América do Sul, incluindo o Brasil, que é o maior produtor do mundo

(WIKIPEDIA, 2019).



Curiosidades:

O sabor da laranja “varia do doce ao levemente ácido, mas na natureza existem também as laranjas extremamente ácidas, que pertencem à outra espécie”.
(WIKIPEDIA, 2019, s/p).

O Brasil, como líder mundial na produção de laranjas, domina 80% do mercado de suco concentrado.

A laranja muda de cor dependendo do clima. As laranjas são esverdeadas em clima tropical e mais alaranjadas em clima temperado.

O suco de laranja é um bom remédio natural para a indigestão.

A laranja é rica em antioxidantes, que neutralizam os efeitos dos radicais livres e outras moléculas responsáveis pelo envelhecimento.

As primeiras sementes e pequenas mudas de laranja chegaram à América em 1493, levadas por Cristóvão Colombo.

As laranjas são a quarta fruta mais consumida no mundo, e o suco de laranja é o suco mais popular na América.

WWW.wikipedia.org/wiki/Laranja

www.bol.uol.com.br/listas/21-curiosidades-interessantes-sobre-as-laranjas.htm

Julia Rafaela Ramos Segundo

Mangarataia - conhecida como gengibre

O gengibre [*zingiber officinale*] é uma planta herbácea da família *zingiberaceae*, originária da ilha de Java, da Índia e da China, de onde se difundiu pelas regiões tropicais do mundo. No norte do Brasil, é também conhecido por mangarataia.

O gengibre é uma erva integrante e uma planta tropical.

Reino: Planai

Divisão: *Magnoliophyta*

Classe: *Liliopsida*

Ordem: *Gigiberzales*

Família: *Zingiberaceae*

Gênero: *Zingiber*

Espécie: *Zingiber officinale*



Curiosidades:

A planta contém múltiplos benefícios terapêuticos, é alimento termogênico, capaz de acelerar o metabolismo e favorecer a queima de gordura corporal.

Gengibre é um vegetal da Ásia.

Sua raiz tuberosa é usada na culinária e na medicina.

www.wikipedia/wiki/gengibre#ligasoesexternas

www.infoescola.com/plantas/gengibre

www.posucs.com.br/conheca-curiosidades-sobre-o-gengibre/noticia/490

Vitória de Assis Oliveira Canella

Melissa

Nome científico: *Melissa officinales lamiaceae*

Origem :

A Erva cidreira nome científico (*Melissa officinales*), também conhecida popularmente como Erva cidreira verdadeira, é uma planta (*Perene*) herbácea da família Menta, Hortelã e Boldo (*Lamiaceae*), nativa da Europa meridional. O seu sabor e aroma característicos, frutado, de limão, principalmente nas folhas, deriva do seu óleo essencial do grupo dos terpenos.

Indicações:

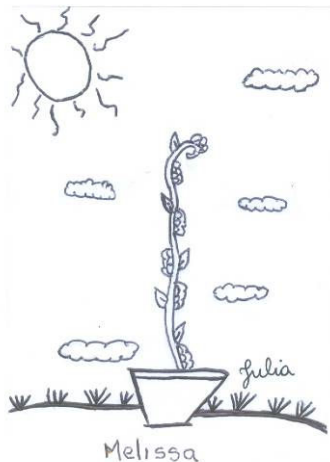
Calmante, depressão, dores de cabeça, gases, perturbações gástricas, problemas circulatórios, pressão alta, insônia.

Uso externo:

Externamente é usada para banhos caseiros revigorantes.

Cultivo:

Propagação por divisão de ramos. A planta deve ser cultivada em solos férteis, sem sombreamento, tolerando um sombreamento parcial. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.



Curiosidades

É uma das ervas medicinais mais antigas, tendo sido usada por Paracelso, que a chamou de “elixir da vida”. A erva deve ser protegida cuidadosamente do contato com a luz e umidade, e guardada seca somente durante um ano para que não perca suas propriedades medicinais. Partes utilizadas: folhas, ramos e flores.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Erva-cidreira>

Julia Martins de Lima

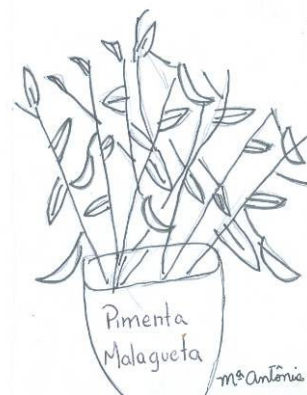
Pimenta Malagueta

Nome científico: *Capsicum Frutescens*

Muito utilizada em Angola, Cabo Verde, Brasil, Moçambique e Portugal. Em Portugal, Angola e Moçambique são chamados de piri-piri os frutos menores e malagueta os maiores.

www.ikipedia.org/wiki/Pimenta-malagueta

Maria Antônia Medeiros Damiani



Babosa

Nome comum: Babosa

Nome científico: *Aloe Vera*

Origem:

Não se sabe de onde veio a babosa, porque ela é cultivada em todo o mundo. Mas, em alguns estudos, falam que a babosa pode ter vindo através do Norte da África.

A babosa é uma planta com caule curto ou longo, podendo crescer até 0,6-2 de comprimento, multiplicando-se por brotamento. As folhas são grossas e suculentas, de cor verde e cinza-esverdeado, com algumas variedades mostrando manchas brancas nas folhas, apresentando pequenos espinhos na beirada da folha.

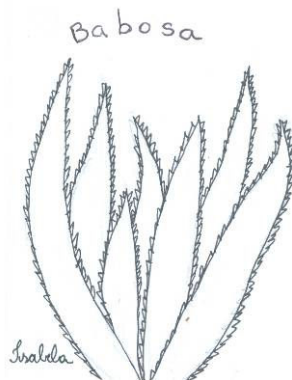
Suas flores são de cor amarela a alaranjada, agrupadas em espigas e formadas no verão.

Curiosidades:

A babosa é uma das mais antigas plantas medicinais cultivada pelo homem.

Alguns historiadores dizem que os judeus envolviam os corpos dos mortos em lençóis com extrato de babosa para retardar a decomposição. Dizem que o corpo de Jesus foi embalsamado assim.

Alguns dizem que Cleópatra usava a babosa na pele, e por isso era tão linda.



www.floresartificiaisbh.com.br/arvore-barbosa-100cm
Isabela Vieira Bizzocchi

Maracujá

Este trabalho fala sobre a fruta Maracujá. Abaixo estão algumas informações sobre ele:

Nome: Maracujá

Nome científico: *Passiflora Edulis*

Origem: nativo da Bacia Amazônica

Tipos de maracujá:

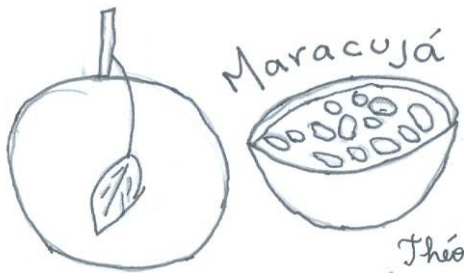
Azedo é mais comum em mercados e feiras brasileiras. A fruta é amarela, redonda e sua casca é mais grossa.

Doce: é mais difícil de ser encontrado. A fruta é parecida com o mamão-papaia.

Roxo: é muito difícil de ser encontrado. A fruta tem cor avermelhada e o pé dá mais frutos no começo do ano.

Curiosidades: O maracujá é uma fonte abundante das vitaminas A, C e outras do complexo B. Ela apresenta uma boa quantidade de sais minerais, entre eles o cálcio, ferro, fósforo e sódio. A polpa é um ótimo calmante natural para o organismo humano e a casca é bastante rica em fibras que ajudam na digestão, emagrecem, e ainda previnem e controlam a diabetes, por

diminuir o nível de açúcar no sangue (evitando picos de insulina). Nas sementes é possível encontrar um potente vermífugo (fazendo um suco de maracujá, as propriedades das sementes são automaticamente passadas para o líquido). A fruta é uma poderosa antioxidante, que age contra o envelhecimento precoce dos órgãos e ossos e melhora o funcionamento do organismo. Também alivia problemas respiratórios, como asma e rinite, por exemplo. O maracujá é apenas contraindicado em casos de pressão baixa: pela ação sedativa do maracujá, a pressão pode cair ainda mais.



<https://belezaesauade.com/maracuja/>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Maracuj%C3%A1>

<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/culinaria/como-escolher-maracujaconfira-dicas-para-acertar-na-hora-dascompras,d097440c8b6ccdc1337de2f8a82929c72fzgxejx.html>

<https://alimentos.com.br/beneficios-do-maracuja-para-a-saude/>

Théo Faccio Martins

Capim-cidreira

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Origem: É uma planta nativa das regiões tropicais da Ásia, especialmente da Índia. Foi introduzido pelos portugueses no Brasil Colônia.

Curiosidades:

No Brasil é muito comum que esta planta seja chamada de "erva-cidreira", que é um nome popular também dado à espécie *Melissa officinalis*. Mas, na verdade, o nome certo é capim-cidreira, capim-limão, capim-santo ou erva-príncipe, e as pessoas confundem com a erva-cidreira, que é outra planta.



Em 2003 foi descoberta uma importante aplicação médica para a espécie, quando o cientista japonês Tomoyuki Ohno descobriu que o óleo essencial dessa planta pode ser utilizado para matar a bactéria do estômago *Helicobacter pylori*. O cientista descobriu também que a bactéria não desenvolve resistência ao óleo. O tratamento recomendado pelo estudo consiste na ingestão de uma gota do óleo dissolvido em 50 ml de água de 10 a 30 minutos antes das refeições. O óleo já existe como remédio, comercialmente distribuído no México.

www.wikipedia.org/wiki/Cymbopogon_citratatus
Davi Willemann Fagundes

Louro

O Louro recebe o nome científico de *Laurus nobilis*. Louro é uma espécie resistente de planta que vem do Mediterrâneo, com folhas verde-escuro com cerca de 6 a 12 cm de comprimento, 2 a 4 cm de largura e com um cheiro forte. Sua árvore recebe o nome de Loureiro que medem de 5 a 7m de altura aproximadamente, mas muitos estudiosos afirmam que a planta pode atingir até 10m de altura em algumas ocasiões favoráveis, ou até mesmo 20m de altura, no máximo.

É uma planta aromática conhecida desde os tempos antigos. Os antigos romanos apreciavam não só as propriedades terapêuticas e culinárias, mas também a beleza de usar os ramos de Louro para criar enfeites e ornamentos. Na Grécia, essa era uma árvore consagrada a Apolo, o deus grego da profecia, da poesia e da cura.

A folha de Louro fornece cerca de 320 calorias por 100 gramas do seu consumo. O Louro serve para a cura de algumas doenças, mas é mais usado para a culinária, como tempero; pode ser usado inteiro ou seco e moído. O Louro é muito fácil de encontrar, parece ser uma planta qualquer pela aparência, mas é uma folha muito útil.

www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/louro
Giovanna Zanettini Miotto



Guaco

Nome científico: *Mikania glomerata*

Cultivo: Para o plantio, recomenda-se solo arenoso e rico em matéria orgânica. O plantio se faz por estacas de caule que apresentem pelo menos dois nós. Após o enraizamento, a muda deve ser transplantada para um local que lhe sirva de suporte. No caso de optar-se pelo plantio em vasos ou jardineiras, é necessário providenciar um apoio.

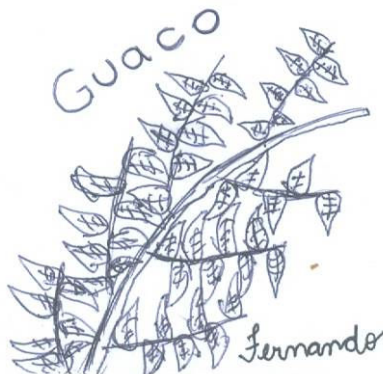
Por ser uma planta relativamente rústica, o guaco não exige muitos cuidados. Para garantir um crescimento robusto, é recomendável, por ocasião do plantio, incorporar ao solo uma adubação com húmus de minhoca. Nos períodos de seca, é importante estar atento para manter a terra úmida, regando sempre que necessário, mas evitando encharcamentos.

Tanto as folhas como as flores podem ser usadas com finalidades medicinais. A colheita se dá normalmente seis meses após o plantio, quando é possível colher as primeiras folhas.

Usos e receitas: O uso do guaco, como planta medicinal, é muito antigo. Em 1870, chegou a ser criado um produto preparado com hastes e folhas da planta, o Opodeldo de Guaco, que, durante décadas, foi considerado um "santo remédio" contra bronquite, tosse e reumatismo.

Cientificamente já está provado que o guaco apresenta propriedades medicinais expectorantes e broncodilatadoras, sendo indicado no combate à tosse, asma, bronquite, rouquidão e a outros sintomas associados a gripes e resfriados. Popularmente, o guaco continua sendo usado para tratar reumatismo, infecções intestinais e cicatrizar ferimentos.

A planta não apresenta princípios tóxicos, entretanto, deve ser usada com cautela, evitando-se todo tipo de excesso. Para o uso em crianças, é recomendável sempre a metade da dose indicada para os adultos.



Essa é uma boa planta para o preparo de xaropes e chás, com fins de cessar a tosse e rouquidão, muitas receitas caseiras podem ser feitas a partir da folha do guaco.

Propriedades Medicinais: A planta é também conhecida como erva-de-serpentes, cipó-catinga, erva-de-cobra ou erva-de-bruxa. O guaco sempre foi muito conhecido pelos índios brasileiros, que usavam a planta para combater o veneno das serpentes (daí vêm alguns dos seus nomes populares). Ainda hoje, em algumas regiões do Brasil, o macerado das folhas é aplicado em forma de cataplasma sobre picadas de cobras e outros animais peçonhentos. Existe também a tradição de usar a planta fresca e nova (cujas folhas emanam um aroma intenso e agradável) para manter as cobras afastadas.

Outras coisas sobre o guaco: O guaco é encontrado em todo o Brasil. Com origem na América do Sul, a principal característica da planta é o efeito benéfico para o sistema respiratório. Segundo a fitoterapeuta Damaris Braga, isso ocorre por conta do relaxamento que a erva causa nas vias aéreas.

Além de ajudar a eliminar o muco causado por gripes e resfriados, o guaco também auxilia na redução de edemas e de peso, devido à ação anti-inflamatória da planta.

A principal forma de consumo do guaco é o chá. A recomendação é tomar uma ou duas xícaras por dia. A fitoterapeuta Damaris Braga lembra ainda que o chá da planta pode ter seus benefícios aproveitados de outra forma:

"Uma outra opção é a forma de gargarejos. Ela é indicada no tratamento de inflamação da boca e faringe".

A profissional explica que bochechar o chá morno três vezes ao dia massageia a região e contribui para diminuir infecções de garganta.

Ela afirma também que o chá de guaco deve ser consumido, no máximo, até seis horas após a preparação e pode ser guardado, na geladeira, de preferência dentro de uma garrafa escura. O consumo da erva também não deve ultrapassar 30 dias.

"Ela tem alguns efeitos colaterais que podem ocasionar desde um aumento de batimento cardíaco à diarreia, vômito e até quadros de hemorragia, mas isso se for utilizado em doses excessivas e por longo período".

Mulheres, no período menstrual, devem evitar tomar o chá, pois o consumo pode aumentar o fluxo. Ele também é contraindicado para pessoas com doenças hepáticas, gestantes, lactantes e crianças com menos de dois anos. Além disso, o guaco pode reduzir alguns efeitos de medicamentos, como os anticoagulantes, antibióticos ou quimioterápicos.

Devido às propriedades mucolíticas e expectorantes, a fitoterapeuta diz que o chá de guaco é uma excelente opção para ser consumido no inverno. Ela ressalva que é importante se atentar à origem da planta na hora da compra. Segundo ela, a dica é procurar adquirir sempre folhas secas e de locais confiáveis.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Guaco>

<https://www.brasildefato.com.br/2018/05/16/guaco-planta-possui-excelente-efeito-expectorante-e-broncodilatador>

Fernando Silveira Gonçalves

Marcela

Nome científico: *Achyrocline satureioides*

A macela ou marcela é uma erva da flora brasileira, também conhecida por macela-campo, macelinha, macela-de-travesseiro, carrapichinho-de-agulha, camomila-nacional, etc. É um arbusto perene que atinge cerca de um metro de altura e que, na região sul, costuma florescer no mês de março. As flores são amarelas, com cerca de um centímetro de diâmetro, florescendo em pequenos cachos. As folhas são finas e de cor verde-claro, meio acinzentadas, que se destacam do restante da vegetação do campo.



As flores têm um aroma agradável, e a infusão dessas ou de suas folhas supostamente alivia dores de cabeça, cólicas e problemas estomacais.

Especificamente no Rio Grande do Sul, há a tradição de colheita da macela na Sexta-Feira Santa, antes do sol nascer; pois acredita-se que a colheita nesse dia traga mais eficiência ao chá das flores. A planta é considerada um dos símbolos oficiais do Rio Grande do Sul.

Na cosmética, a marcela também atua como um bom clareador natural para os cabelos de tons castanhos-claros a louros; ainda que seja bem menos conhecida para essa finalidade que a camomila, a marcela é o principal componente ativo de alguns xampus para cabelos claros.

Principais benefícios da planta macela:

A marcela é uma planta medicinal que pode ser usada para:

Ajudar no tratamento de azia;

Cálculo biliar;

Dor de cabeça;

Cólicas intestinais;

Cãibras;

Contusões;

Diarreia;

Problemas gástricos e digestivos, dor de estômago, gastrite e úlcera;

Impotência sexual;

Acalmar o sistema nervoso;

Resfriado;

Retenção de líquidos;

Reumatismo;

Icterícia;

Colesterol alto;

Cistite, nefrite e colecistite.

Tudo isso porque as propriedades da marcela incluem ações antiviral, antiespasmódica, anti-séptica, anti-inflamatória, calmante, antialérgica, adstringente, relaxante, tônica, digestiva e expectorante.

Como fazer o chá de marcela:

A parte usada da marcela são suas flores abertas e secas.

Ingredientes:

10 g de flores de marcela

1 xícara de água fervente

Modo de preparo:

Adicionar as flores de marcela na água fervente, deixar repousar por 10 minutos, coar e beber 3 a 4 vezes ao dia.

www.wikipedia.org/wiki/Macela

www.vigorebeleza.com.br/uncategorized/macela/

Bruno Winck Búrigo

Romã

Nome comum: Romã ou Romãzeira

Nome científico: *Punica Granatum*

Origem: Segundo pesquisadores russos, a romãzeira provém da Grécia, Síria e Chipre e também centro do Oriente.

Embora muito conhecida e com muitas propriedades para a saúde, a romã ainda é pouco consumida no Brasil. O fato é que a maioria das pessoas não conhece os benefícios da romã, para que serve exatamente.

Trata-se de uma fruta riquíssima em vitamina C, proteínas, vitamina K, ácido fólico, potássio e fibras, além de possuir ação antioxidante e anti-inflamatória. As sementes da romã são recobertas por uma polpa levemente adocicada e podem ser consumidas *in natura* ou na forma de suco, já a casca do fruto é ideal para se preparar infusão ou chá.



10 Maiores benefícios da romã:

- 1- Diminuição da pressão arterial
- 2- Melhora em pacientes renais
- 3- Ação anti-inflamatória
- 4- Ajuda no tratamento do câncer de próstata e mama
- 5- Proteção contra a placa bacteriana e a gengivite
- 6- Ajuda no tratamento da diarreia, disenteria e proteção da mucosa gástrica
- 7- Para infecção de garganta
- 8- Ajuda a manter bons níveis de colesterol
- 9- Potencializa o desempenho na prática de exercícios
- 10- Um superalimento para a pele e os cabelos

www.wikipedia.org/wiki/Romã

www.mundoboaforma.com.br/10-beneficios-da-roma-para-que-serve-e-propriedades/

Sofia Veronica Oviedo Pesce

Quebra-pedra

O nome da planta medicinal é Quebra-pedra, também é conhecida como arranca-pedras, arreventa-pedras, cana-de-bico, erva-pombo, dentre outros. Há aproximadamente 200 espécies distintas em nosso continente, sendo que no Brasil, a mais conhecida é a de nome científico *Phyllanthus niruri*, a *Phyllanthus amarus* e a *Phyllanthus tenellus*.

A origem e história da Quebra-pedra surgiu desde que foi utilizada por gerações de povos indígenas da Amazônia, para ajudar na eliminação de cálculos biliares e cálculos renais. A planta é nativa da América, cresce especialmente durante o período da estação chuvosa, em todo tipo de solo; aparece nas fendas das calçadas, terrenos baldios, quintais e jardins, em todos os estados Brasileiros, sempre em locais úmidos e sombreados.



Temos algumas curiosidades da Quebra-pedra:

Pertence à família *Phyllanthaceae*, é uma planta de pequeno porte, que atinge cerca de 50 cm de altura, suas folhas são pequenas e numerosas de coloração amarelo-esverdeada. É muito utilizada para prevenir a formação de pedras nos rins, aliviar sintomas da azia, atua no combate de vírus, protege o fígado, diminui a pressão arterial e o açúcar no sangue. Com ela fazemos chá.

Como ela nasce espontaneamente em muitos locais, pode ser um problema: invadir áreas de cultivo e fazenda.

<https://brasilescola.uol.com.br/biologia/quebrapedra.htm>

Vitor Goulart Lovato

Hortelã

O aroma da hortelã pode ajudar as pessoas a perderem alguns quilos não desejados.

O vapor do chá da hortelã, por si só, já ajuda a aliviar tosse e constipações.

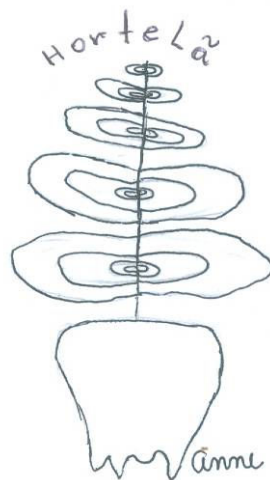
A Hortelã, além de ser extremamente saudável e segura, tem um aroma e gosto muito agradável, é totalmente isenta de cafeína, e o chá da erva pode ser consumido quente ou frio.

As folhas da hortelã são ricas em vitaminas, como a A, B e C.

A hortelã pode acompanhar tanto saladas quanto sobremesas, sucos, chás e até mesmo molhos.

Se tem algo que chama a atenção nas belas folhinhas de hortelã é a sua coloração, aroma único e sabor agradável. Não é à toa que essas três características tornaram a erva uma das mais utilizadas nas cozinhas de todo o país e do mundo, sendo considerada um alimento essencial para ser cultivado em casa.

Seu nome científico é *Mentha*.



<https://belezaesaude.com/hortela/>

Anne Vogt

Cebolinha-Verde

Seu nome científico: *Allium Fistulosum*

Allium Fistulosum, mais conhecida como cebolinha-verde, em Portugal é uma planta de origem da Europa. Fontes de vitaminas: A, B,C e K.

Fonte de sais minerais: Cálcio,fósforo, potássio e magnésio.

Benefícios: Para quem sofre de problemas nos ossos, deve ter cebolinha verde na refeição. Estudos mostram que a vitamina K ajuda em problemas com a saúde dos ossos, por ajudar na fixação do cálcio, tornando os ossos mais fortes e com menos chances de ter osteoporose. E também é muito bom para quem tem perda de memória, a cebolinha pode ajudar o cérebro para fixar as coisas, assim evita que você se esqueça das coisas. Isso só acontece pela vitamina que ajuda na formação de um neurotransmissor que se chama acetilcolina, que ajuda na perda da memória.

Você sabia que a cebolinha possui a vitamina A, que é importante ao nosso organismo por atuar como antioxidante, fortalece o sistema imunológico, melhora a visão e ajuda no crescimento do cabelo?

E você sabia que a cebolinha-verde tem a vitamina C, ela ajuda a proteger das doenças e retarda o envelhecimento?

Essas são as informações sobre cebolinha-verde!

Espero ter ajudado e obrigada por ler!

www.facebook.com/trixalimentacao/posts/origem-allium-fistulosum-conhecido-popularmente-como-cebolinha-cebolinha-frances/1934545723474925/

Lais Fagundes Schmitt



Funcho

Curiosidades:

O funcho tem sido utilizado desde a antiguidade, sendo já cultivado no Antigo Egito. É uma planta medicinal rica em fibras, vitaminas A, B e C, cálcio, ferro, fósforo, potássio, sódio e zinco. É conhecida popularmente como erva-doce, funcho-doce, funcho-de-Florença ou fiolho.

O funcho é uma herbácea fortemente aromática comestível, utilizada em culinária, em perfumaria e como aromatizante na fabricação de bebidas espirituosas e planta medicinal.

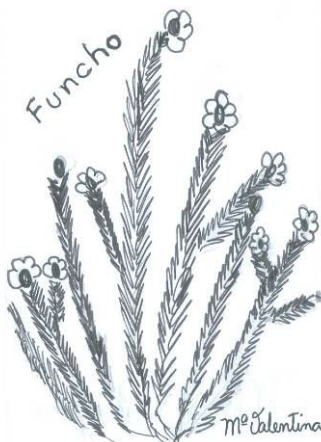
Existem múltiplas variedades cultivada a maior parte delas é selecionadas pela doçura, o que permite o consumo em saladas.

O chá de funcho é capaz de melhorar a digestão, combater gases e pode ser utilizado por todas as idades. Pode ser consumido para aumentar a produção de leite materno e tratar as cólicas do bebê, que são causadas pelo acúmulo de gases.

O funcho possui propriedades anti-inflamatórias, estimulantes, digestivas e diuréticas e, por isso, possui diversos benefícios.

www.wikipedia.org/wiki/Funcho

Maria Valentina G. Leiva

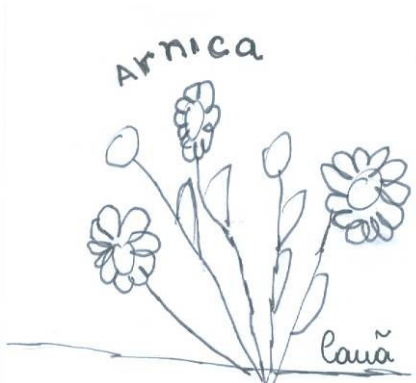


Arnica

Arnica é o nome popular da espécie vegetal de nome científico *Arnica Montana*, uma planta originária das montanhas da Europa e da Sibéria, utilizada há muitos séculos na medicina alternativa para o tratamento da dor e inflamação de diversas condições.

Devido à cor amarela de suas flores e à semelhança de suas pétalas com as pétalas da margarida, a arnica também é chamada de “margarida-da-montanha”.

A pomada de arnica, seu gel e chá são as alternativas mais empregadas para obter os benefícios terapêuticos da planta. Entretanto, a arnica também pode apresentar efeitos indesejados.



www.ecycle.com.br/6464-arnica.html

Cauã Almeida Barretto Catapano

Dente-de-leão

O dente-de-leão tem como espécie mais conhecida a *taraxacum officinale*, uma planta de origem europeia muito utilizada pelos árabes e pelos gregos. Na França é chamada de *pissenlit*, que em português quer dizer “que urina na cama”, por causa dos efeitos diuréticos do chá.

Na Segunda Guerra Mundial, a Alemanha não tinha borracha para fabricar pneus e a opção que eles tiveram foi usar o dente-de-leão.

Atualmente os EUA, a China, o Japão e a Alemanha procuram um jeito economicamente viável de utilizar o látex do dente de leão para fabricar borracha.



www.nplantas.com/tag/dente-de-leao/

Rafael de Freitas

Arruda

Nome popular: Arruda

Nome científico: *Ruta Graveolens*

Receita:

Ferva um litro de água;

Coloque as folhas de arruda dentro da panela fervente e cubra o recipiente;

Reduza o fogo;

Espere três minutos;

Desligue o fogo;

Deixe a panela descansar com as folhas dentro e devidamente tampada;

Coe;

Tome ainda morno, com açúcar a gosto.

Curiosidades:

A Arruda tem vários nomes, como: Arruda-fedorenta, Arruda-Aromática, Ruta-dos-jardins, entre outros. A Arruda é uma planta altamente tóxica para pessoas e animais, muitas pessoas são sensíveis ao óleo que tem em suas folhas e criam bolhas muito dolorosas.

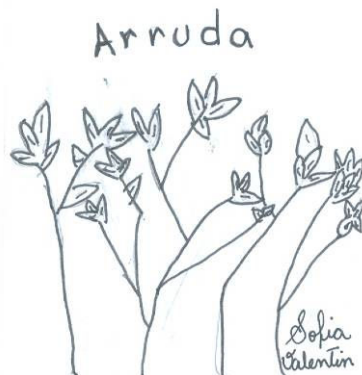
A arruda não deve ser plantada perto das couves, da sálvia e do manjeriço. Ela impede o crescimento deles, deve ser plantada pelo menos a 3 metros de distância.

A arruda é originária da região mediterrânea da Europa.

Ela ajuda a combater piolho, pulgas, sarnas e vermes.

Ela é da família das rutáceas.

www.nofigueiredo.com.br/tudo-sobre-a-arruda-poderosa-e-polemica/
Sofia Valentim Morais Ferreira



Citronela

Nome comum: Citronela

Nome científico: *Cymbopogon winterianus* e *Cymbopogon nardus*

Origem: nativa da Ásia, Índia, Indonésia e de regiões da Costa Pacífica.

Em função de sua ação repelente de insetos, ficou famosa no Brasil em função das epidemias de dengue, chikungunya e zika, além de outras doenças causadas por mosquitos. Mas os benefícios da planta vão muito além.

As propriedades medicinais da Citronela:

Antibacteriano. Indicada em tratamentos de infecções.

Antidepressivo. Indicada para aliviar a ansiedade, tristeza e sentimentos negativos. Aflora sentimentos de felicidade e esperança.

Antisséptico. Podem combater infecções em feridas, sendo útil principalmente para a assepsia de cortes e lesões na pele.

Antiespasmódico. Indicada para aliviar espasmos dos músculos, dificuldades respiratórias, para estimular sistema nervoso, ameniza cólicas menstruais e tosse.

Anti-inflamatório. Tem efeito curativo em tratamentos de inflamações causadas por efeitos colaterais de uso de drogas ilícitas, álcool ou alimentos de difícil digestão e/ou picantes.

Desodorante. A substância chamada citrino é capaz de eliminar o odor corporal desagradável.

Combate à febre. Estimula a transpiração corporal.

Fungicida. Na versão óleo, costuma ser usada para combater infecções fúngicas na região da orelha, nariz e garganta. Mas também pode ser usada em outras partes do corpo e ainda ajuda a curar a disenteria causada por fungos.

Repelente de insetos. Essa é uma das propriedades mais conhecidas. Também é eficaz contra piolhos, de corpo e cabeça, e pulgas.



Para a extração do óleo essencial de Citronela da planta é feito um método de "arrasto de vapor", trata-se de uma forma industrial, em que as folhas são submersas em uma vasilha e recebem vapor d'água sem intervalo, e esse, por sua vez, ao penetrar nas folhas, carrega o óleo essencial e se separa da água pela condensação dos materiais.

No mercado, podemos encontrar vários produtos fabricados com óleo de citronela, entre eles:

- *velas utilizadas como repelentes de insetos e aromatizante.*
- *loções e óleos repelentes.*
- *incensos.*

<https://www.infoescola.com/plantas/citronela/>

<http://arevistadamulher.com.br/viver-bem/content/2446829-citronela-conheca-os-inumeros-beneficios-da-planta-para-a-saude>

Arthur dos Santos Brognoli Costa

Noz-moscada

Moscadeira é o nome da árvore que produz a noz-moscada. Seu porte é alto, atingindo cerca de 10 a 15 metros de altura. A Moscadeira chega a produzir até 50 anos. Sua madeira é ideal para a fabricação de móveis.

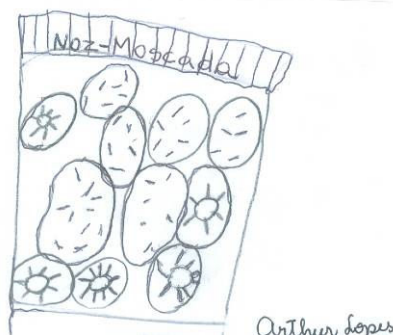
Seu nome científico é *Myristica fragrans* da ordem das *Magnoliales* é da família *Myristicaceae*.

Sua origem é as Ilhas Molucas na Indonésia e, aos poucos, veio para o Brasil nos navios sendo usada para conservar os alimentos.

A noz-moscada é a semente da planta. Possui um sabor adocicado, levemente picante e aromático. Pode ser vendida inteira ou em pó, sendo muito usada como condimento. O seu uso é dos mais variados, podendo ser utilizado na culinária em sopas, massas, carnes, pudins, molhos e biscoitos.

Alguns óleos podem ser extraídos e utilizados em xaropes e doces. As indústrias farmacêutica e da perfumaria também fazem uso da noz-moscada.

Uso medicinal: A noz-moscada auxilia no combate ao reumatismo, nas dores de dente, problemas digestivos e neurológicos, reduz a ansiedade,



auxilia nos tratamentos da depressão. Ela é rica em minerais e vitaminas, diminuindo o colesterol ruim e auxiliando no metabolismo. Existem outras pesquisas em andamento sobre seus efeitos terapêuticos.

O uso em excesso pode causar náusea, paralisia muscular, convulsões e ainda pode ter efeito abortivo.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Noz-moscada> - <http://www.culturamix.com/saude/noz-moscada>

Arthur Lopes de Melo

Canela

Nome popular: Canela

Nome científico: *Cinnamomum Verum*.

Receita:

Chá termogênico (acelera o metabolismo e auxilia na queima de gorduras)

3 paus de canela

1 colher (sopa) de chá verde em folhas

1/2 litros de água

Modo de Preparo:

Ferva a água. Desligue o fogo, adicione o chá verde e a canela. Tampe, deixe por infusão por 5 minutos. Beba 2 xícaras por dia.

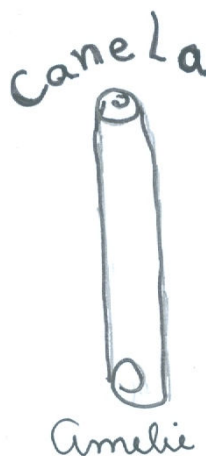
Origem: Sua origem é o Sri Lanka.

Curiosidades:

1. Essa especiaria tem propriedades Anti-inflamatórias, portanto, é um ótimo remédio para músculos cansados, já que ajuda a aliviar a dor
2. Acrescentar a canela em uma infusão e tomá-la depois de comer, a digestão fica melhor.
3. Incluir canela nos alimentos que consumir no café da manhã, vai contribuir para manter um bom nível de açúcar no sangue.
4. A canela tem propriedades **bactericidas** e ajuda a limpar as impurezas da pele.
6. Essa especiaria é excelente para aliviar **problemas respiratórios**.

www.belezaesaude.com/beneficios-canela/

Amelie Valentim Moraes Ferreira

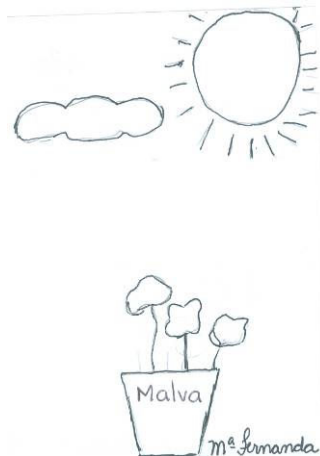


Malva

“O nome da planta é malva, mas seu nome científico é *Malva Sylvestris*. A malva tem origem na África, Ásia e Europa.

Malva é um gênero de plantas herbáceas da família *malvaceae* que inclui aproximadamente 30 espécies. Usada para aliviar dores de garganta e inflamações, pode ser ingerida em forma de chá e por isso algumas pessoas usam *Malvatricim* para lavar a garganta.”

Maria Fernanda Campos de Quadra



Alfazema

Nome científico: *Lavandula angustifolia*

Nome da planta: alfazema ou lavanda

História: A alfazema é uma erva muito cheirosa, originária da Ásia. Sua origem é ligada a Naarda, uma cidadezinha na Síria, perto da região do Rio Eufrates.

Curiosidades: A alfazema pode atingir 1 metro de altura. Sua fama espalhou-se rapidamente pela Europa. Foi ela a principal precursora do desenvolvimento e da expansão da arte da perfumaria e cosmética.



www.hortaemcasa.com.br/mostraproduto.asp?prod=B8D388

Luisa Ferrari Cavaleiro

Alho

Nome comum: Alho

Nome científico: *Allium Sativum*

Origem: A maioria dos estudos indica a Ásia como local de origem do Alho.

Usado na culinária do mundo todo, como tempero de carnes e saladas. É também conhecido pelas suas propriedades terapêuticas, como, por exemplo, redução de níveis de colesterol e da pressão sanguínea.

A ação mais saudável do alho é sua capacidade de melhorar as condições cardíacas, suas ações germicidas e anticancerígenas.

O alho é um dos alimentos acessíveis mais saudáveis.

O alho é formado por um bulbo arredondado (conhecido como cabeça) composto de 10 a 12 dentes, que pode ser branco, rosado, roxo. Seu forte aroma deve-se à presença da alicina (óleo volátil sulfuroso).

Curiosidades:

O alho possui um ótimo valor nutricional, possuindo vitaminas A, B2, B6, C.

O alho pode ser cultivado em diversas regiões climáticas.

O alho pode ser cultivado a partir de sementes, mas é muito mais comum plantar os dentes do alho.

www.blogarthome.blogspot.com/2011/11/origem-dos-alimentos-alho.html

João Vitor Scalvin Carmindo



Erva doce

O nome científico da erva doce é *Pimpinella*.

Curiosidade: o chá da erva-doce deixa as pessoas com sono, outra curiosidade da erva-doce é que ela era conhecida desde o ano de 1400.

Origem: a erva doce pode referir-se a três espécies de vegetais muito usadas na culinária e na fototerapia: anis, funcho e endro. A erva-doce veio

da Ásia, mas é conhecida há muito tempo na Europa. O tempero é tão perfumado que, além de frequentar cozinhas mundo afora, ganhou o lugar cativo na indústria cosmética.

<https://saude.abril.com.br/alimentacao/para-que-serve-o-anis-erva-doce/>

João Pedro Salvador



Alface

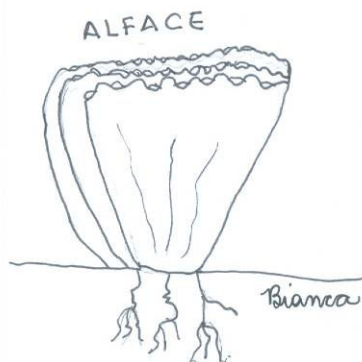
Seu nome científico é *Lactuca Sativa*. E seu nome comum é alface. A alface foi cultivada na China no século V.

Utilizada na alimentação humana desde 500 anos a.C., é mundialmente cultivada para o consumo em saladas, com inúmeras variedades de folhas, cores, formas, tamanhos e texturas. 95% da alface é água, e 5% são nutrientes. Ou seja, a alface é praticamente feita de água.

A alface pode auxiliar no tratamento da insônia. O chá da alface é bem conhecido como calmante.

Suas sementes podem ser aproveitadas para novas plantações.

Algumas de suas propriedades medicinais são: calmante, sonífero e laxativa. 100 gramas de alface fornecem 15 calorias. As alfaces levam de 4 a 6 dias para brotar.



<https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/alface>

Bianca Bittencourt Dias

Erva Mate

A **erva mate** (nome científico: *Ilex paraguariensis*), também chamada **mate** ou congonha, é uma árvore da família das aquifoliáceas, originária da região subtropical da América do Sul.

É consumido como chá mate (quente ou gelado), chimarrão ou tereré no Brasil, no Paraguai, na Argentina, no Uruguai, na Bolívia e no Chile.

Ela nos proporciona diversos benefícios, pois possui uma grande quantidade de nutrientes que são essenciais para a saúde do nosso organismo.



Curiosidades:

Os primeiros povos que fizeram uso da erva mate foram os índios **Guaranis**.

www.barãoervamate.com.br - www.wikipedia.org - www.plazahoteis.com.br

Artur Hipólito da Silveira

Limão

Nome Científico: *Citrus Aurantifolia*

Família Botânica: *Rutaceae*

Origem: O limão é fruto de uma pequena árvore que não depende de estação, é perene. Originária da região sudeste da Ásia.

Popularizou-se no Brasil em 1918, durante a gripe espanhola.

Usos Culinários: O limão pode ser

usado em doces e salgados, como: risotos, frutos do mar, carnes, tortas, massas, *cheesecakes*, mousses, biscoitos, picolés, brigadeiro, pudim, bolos e bebidas.



Curiosidades:

O limão da fruto o ano todo e tudo nele é aproveitável.

O limão afasta formigas e outros insetos incômodos.

O limão remove o mau cheiro da geladeira.

Gotas de limão sobre frutas conserva e impede o escurecimento das mesmas.

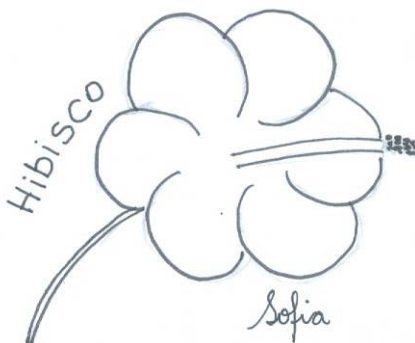
www.wikipedia.org - <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/limao>

Valentina Daneluz Botto Gavazza

Hibisco

Nome científico: *Hibiscus*

Origem e história: sua origem é na África Tropical, mas seu cultivo se estendeu para a América Central bem como para o Sudeste Asiático devido ao clima favorável. Na Polinésia, o hibisco era considerado sagrado, atribuindo-se poderes mágicos. Um antigo mito conta que uma jovem mulher, a quem a beleza foi destruída por uma feiticeira, recupera a sua beleza ingerindo suco de hibisco. Os povos que habitam a Polinésia deverão ter emigrado da Índia e terão sido os responsáveis pelo transporte das espécies de hibiscos através da China até ao Pacífico. Pensa-se que terá sido a China a exportar essa espécie para a Europa. A primeira forma de hibisco descrita e ilustrada na Europa deve-se a Van Reede, em 1678.



Curiosidades:

O hibisco mais comum nos jardins brasileiros é o *hibiscus-rosa-sinensis*, e embora suas flores, na forma simples, durem no máximo 24h, a planta floresce o ano todo, principalmente em locais quentes e úmidos.

Possuem ações emolientes, diuréticas e sedativas. As sementes, ricas em proteínas e um tanto amargas, têm servido como refeição para a

alimentação humana na África, através do seu esmagamento e destilação para o uso em sopas, misturadas com farinha e feijão, ou torradas como um substituto para o café.

No Taiti, a flor do hibisco é utilizada pelas jovens como sinal, sendo usada sobre o ouvido direito se a pessoa em causa procura companheiro, ou sobre a esquerda se já o encontrou.

www.harmoniadosanjos.blogs.sapo.pt/hibisco-hibiscus-sabdariffa-330718

Sofia Stroisch Carvalho da Silva

Alcachofra

Nome científico: *Cynara scolymus*

A alcachofra aparece também na mitologia grega, tendo sido supostamente originada dos cabelos acinzentados de Cynara, uma bela jovem que recusara o amor de Zeus. Como castigo, o Deus do Olimpo castigou a moça, transformando-a em uma planta selvagem e espinhosa. Daí a origem de seu nome científico da flor, *Cynara Scolymus*.

Curiosidades sobre a alcachofra:

Essa flor comestível é rica em diversos nutrientes, como o potássio, ferro, cálcio, fósforo, vitaminas do complexo B e muitos outros, o que a torna – além de bastante saborosa – um alimento excelente no combate a diversas doenças.

A alcachofra é uma flor exótica bastante apreciada na culinária. Ela faz parte da família das margaridas e dos girassóis e começou a ser consumida durante o Império Romano, quando as suas propriedades nutritivas e medicinais foram identificadas.

Benefícios da alcachofra para a saúde:

Se você ainda não experimentou a alcachofra, separei para você alguns benefícios dessa iguaria que farão você mudar de ideia:

Rica em antioxidantes: os antioxidantes são substâncias que combatem os radicais livres e o envelhecimento precoce das células do corpo humano, eliminando também toxinas e agentes nocivos à nossa saúde.

Previne e combate o câncer: além dos antioxidantes, a alcachofra também possui flavonoides que, em uma dieta saudável, ajudam a combater diversos tipos de câncer, como o câncer de mama e o de próstata.

É boa para o fígado: a alcachofra é bastante utilizada para o tratamento de doenças do fígado. Pessoas que sofrem com algum problema hepático devem aproveitar os benefícios dessa planta.

Tem ação digestiva e diurética: as propriedades medicinais da alcachofra estimulam a vesícula biliar e o funcionamento do fígado, ajudando a digestão. O chá das folhas tem poder diurético, combatendo o inchaço e a retenção líquida.

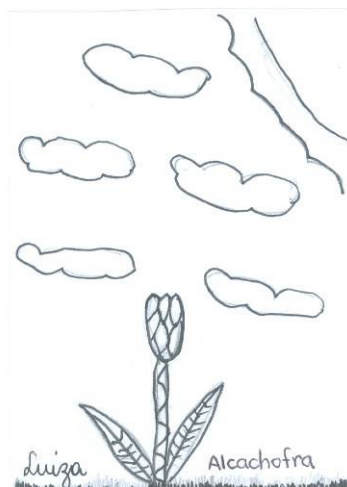
É rica em fibras: uma alcachofra pequena tem uma maior quantidade de fibras do que uma porção de ameixas. As fibras estimulam o funcionamento do intestino, combatendo a prisão de ventre, dão saciedade, reduzem a absorção da gordura e do açúcar pelo corpo.

Combate o colesterol: além de reduzir a produção do colesterol ruim (LDL), a folha da alcachofra estimula a produção do bom colesterol (HDL).

Combate os efeitos da ressaca: quem exagerou na bebida alcoólica, no final de semana, pode aproveitar os benefícios da alcachofra para se recuperar mais rápido, graças aos efeitos dessa planta sobre o fígado.

<http://www.jacomar.com.br/artigos/curiosidades-sobre-a-alcachofra/>

Luiza Resende Serratine



Amora-preta

Nome Científico: *Morus nigra*

Nomes Populares: Amoreira-negra, Amora, Amora-negra, Amora-preta, Amoreira, Amoreira-do-bicho-da-seda, Amoreira-preta

Família: *Moraceae*

Categoria: Árvores, Árvores Frutíferas, Medicinal

Clima: Continental, Mediterrâneo, Subtropical, Tropical

Altura: 3.6 a 4.7 metros, 4.7 a 6.0 metros, 6.0 a 9.0 metros, 9.0 a 12 metros

Luminosidade: Sol Pleno

Ciclo de Vida: Perene

Origem: Ásia

No Brasil, a importação de algumas amoreiras é atribuída a D. João VI, que iniciou o plantio junto ao Jardim Botânico do Rio de Janeiro, no começo do século XIX.

As plantas são perenes, arbustivas, com crescimento ereto e exploradas, principalmente, para alimentação do bicho-da-seda (*Bombyx mori* L.). Recentemente, vem ganhando destaque como planta forrageira para alimentação dos ruminantes. Os ramos e folhas apresentam como qualidades o elevado teor de proteína bruta, baixo teor de fibra bruta e alta aceitabilidade no consumo pelos animais, além da facilidade na digestão.

Dentre as espécies de importância econômica para a sericicultura, particularmente em nosso país, destaca-se a *Morus Alba* L. e, com menor expressão a *Morus lhou* Koidz e *Morus bombycis* Koidz, selecionadas para produção de folhas.

A amora da espécie *Morus nigra* é mais saborosa e de maior tamanho em relação à *M. Alba* (amora branca), apresenta coloração roxo-escura e é bastante apreciada para o consumo. As folhas são duras e ásperas e de baixo valor nutritivo, portanto não sendo recomendadas para alimentação do bicho-da-seda. Apropriadas para produção de frutos e, também, como planta ornamental.

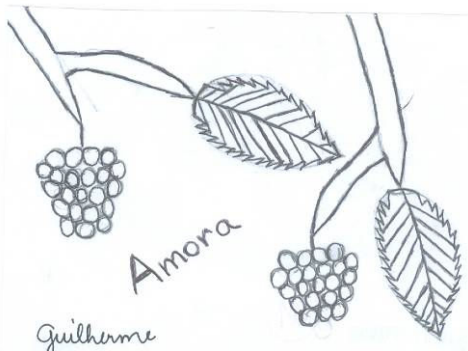
Curiosidades:

A amoreira-preta, na antiguidade, era utilizada para afastar os maus espíritos e que, quando plantada à beira do túmulo, evitava que o morto

aparecesse como fantasma. Suas folhas são usadas como alimento básico do bicho-da-seda (*Bombix mori*), para produzir os fios de seda usados em tecelagem nas explorações comerciais, e seus frutos são comestíveis.

A amoreira-negra é mais cultivada que a branca e a vermelha por conter grande quantidade de açúcar, sais, ácidos, peptona e goma.

A amoreira é também utilizada na arborização das cidades em locais onde seja indicado o uso de árvores de menor porte, calçadas estreitas, praças e parques.



Okamoto, F., Furlaneto, F. P. B.; Martins, A. N. **Amora preta: quem é quem.** Pesquisa & Tecnologia, vol. 10, n. 2, Jul-Dez 2013.

<https://www.jardineiro.net/plantas/amoreira-negra-morus-nigra.html>
<https://curiosidadesvegetais.blogspot.com/2017/04/a-amoreira-preta.html>

Guilherme Javornik Di Luccio

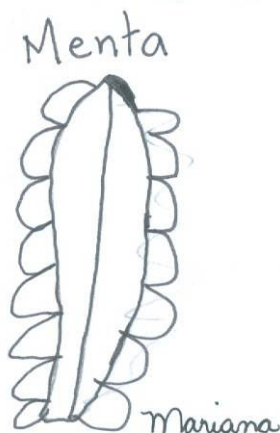
Menta

Nome científico: *Mentha Spicata*

Origem: essa planta veio da América, e hoje pode ser encontrada na Europa, África, Ásia e nas Américas. Desde há muito tempo, essas plantas fazem parte da vida de egípcios, gregos, romanos, americanos e de tantas outras civilizações ao redor do mundo.

Informações e curiosidades:

A menta e a hortelã são plantas da família *lamiaceae* do gênero *mentha*. *Mentha piperita* é o nome científico da hortelã e *mentha spicata* o da menta.



São muito utilizadas em ornamentações (enfeites), na medicina e culinária. As folhas das menta estimulam o aparelho digestivo, são antissépticas (servem para limpar as feridas) e anestésicas (aliviam a dor). Também aliviam dores de cabeça, podem ser utilizadas como vermífugo, expectorante (tira a tosse) e para curar gripes, resfriados, sinusite, cólicas e gases.

Podem ainda aliviar picadas de insetos, pulgões das plantações e ratos de dispensas e galpões, caso as folhas sejam espalhadas no ambiente. Normalmente são usadas na forma de chás. O chá de menta é muito gostoso.

www.mundoeducacao.bol.uol.com.br/biologia/o-que-menta-hortela.htm

Mariana Silva de Lucena

Eucalipto

Nome comum: Eucalipto

Nome científico: *Eucalyptus*

O eucalipto é nativo da Oceania, com mais de 700 espécies, a maioria de origem australiana. Adapta-se a todas as condições climáticas.

No Brasil, o cultivo do eucalipto iniciou-se em meados de 1909, no Jardim Botânico do Rio de Janeiro. E estende-se atualmente pelas regiões Sudeste e Sul do Brasil.

As folhas do eucalipto são cobertas por glândulas de óleo. As folhas, quando jovens, são arredondadas e ovais, depois de 2 anos de crescimento, as folhas passam a ter um formato lanceolado, estreito e pendido. Enquanto as folhas adultas não surgirem, essas árvores não florescem.

A casca do eucalipto possui um ciclo anual classificado como liso ou enrugado. O eucalipto tem a capacidade de crescer armazenando água para que possa utilizar em períodos mais secos.



Essa planta tem a capacidade de realizar a fotossíntese durante quase todo ano.

Entre os benefícios do uso do eucalipto, estão o combate a diversas doenças respiratórias. Podendo ser usado em forma de chás, óleo essencial, vapores para inalação e uso tópico.

O eucalipto serve para o tratamento de gripe, resfriado, rinite, sinusite, adenite, amigdalite, asma, bronquite, nariz escorrendo, pneumonia, tuberculose, febre, vermes intestinais, acne, mau hálito e dor muscular.

As propriedades do eucalipto incluem ação antisséptica, desinfetante, expectorante, tônica, anti-inflamatória, antimicrobiana, aromática, descongestionante, expectorante e vermífuga.

Os principais efeitos colaterais do eucalipto se prendem com o seu uso excessivo e incluem dermatite, dificuldade para respirar e taquicardia. O eucalipto está contraindicado em caso de alergia ao eucalipto ou durante a gravidez.

www.infoescola.com

www.wikipedia.org/wiki/Geucalyptus

www.tuasaude.com

www.viveiroambiental.com.br

Ottávio de Oliveira Rochadel

Penicilina

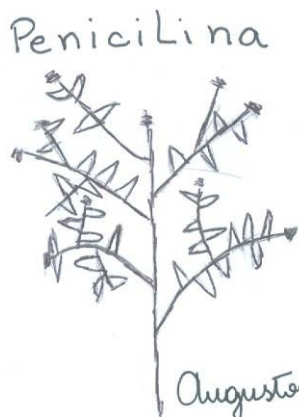
Nome comum: Penicilina ou Perpétua-do-Brasil

Nome científico: *Alternanthera brasiliana*

Ela tem origem brasileira, e pode chegar a 120 cm de altura.

Além de ser plantada como ornamental, é usada na medicina popular em quase todo o Brasil. Achamos ela em lavouras agrícolas em quase todo o país, onde é considerada planta daninha.

Essa planta tem outros nomes, tipo: Perpétua-do-mato, carrapichinho, sempre-viva, caaponga, entre outros.



<https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta>

Augusto Digiácomo Conti Dias

Maria-sem-vergonha

Maria sem vergonha recebe o nome científico de *Impatiens Walleriana* porque a maneira como cresce é tão rápida, que deram o nome científico *Impatiens*, “impaciente, incapaz de esperar”.

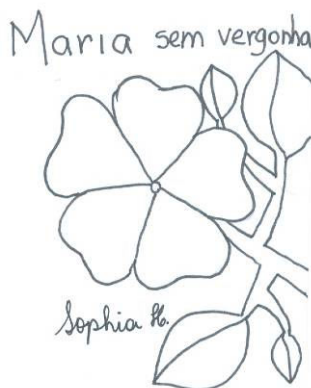
Vem de origem africana e se adaptou ao solo brasileiro. Ela também pode ser chamada de Beijinho ou Beijo-turco.

Uma curiosidade: é encontrada de forma sub-espontânea em locais abertos, em toda Serra do Mar.

Sua popularidade é muito grande, ela cresce em qualquer tipo de solo, mesmo nos solos mais pobres de nutrientes.

Existe uma grande variedade de cores, com flores brancas, rosas, roxas, laranjas, vermelhas e bicolores. As pétalas podem ser simples ou dobradas, que florescem o ano todo.

Todas as plantas têm um problema, o da Maria-sem-vergonha está exatamente no fato de ela se adaptar muito facilmente a qualquer tipo de solo e isso pode ser prejudicial, pois pode virar uma praga.



www.flores.culturamix.com/flores/como-cuidar-da-maria-sem-vergonha
Sophia Hartmann Carneiro da Cunha

Erva-de-São João

A Erva de São João, cujo nome científico é *Hypericum perforatum* é uma planta herbácea perene, pertencente à família *Hypericaceae* e antes incluída nas famílias *Guttiferae* ou *Clusiaceae* e largamente distribuída na Europa, Ásia, norte da África e aclimatada nos Estados Unidos.

Suas flores amarelas e folhas têm propriedade medicinal, sendo conhecidas por ajudarem no tratamento de depressão leve a moderada. *Hypericum perforatum* é uma subespécie de planta, com flor pertencente à família *Hypericaceae*.



www.natue.com.br/natuelife/o-que-e-a-erva-de-sao-joao.html
Benício Costa Lima

Agrião

Nasturtium officinale é um vegetal cujo nome comum é **agrião**.

É uma planta comestível, normalmente usada em saladas e pode ser encontrada no meio natural, em zonas úmidas como rios e riachos.

É nativa da Europa e Ásia Central, onde cresce abundantemente nas margens dos rios e córregos.

O agrião possui propriedades expectorante, adstringente, descongestionante, digestiva, fortificante, tônica, depurativa, cicatrizante, antitérmica, anti-ictérica, anti-inflamatória, estimulante, diurética e excitante.

Pode ser usada para auxiliar no tratamento de algumas doenças, como gota, reumatismo, artrite, gripe, tosse, bronquite, amenorreia, asma, anemia, caspa, falta de apetite, colite, diabetes, dor de dente, distúrbios digestivos, febre, dispepsia, acne, ictérica, uremia, tuberculose, sífilis, vermes, pedras nos rins, inchaço das glândulas, cistite e debilidades do coração e dos nervos.

O agrião é rico em iodo, ferro, fosfato e óleos essenciais. Pessoas que fumaram e as prejudicadas pelo ácido úrico encontrarão nessa planta a ajuda para a limpeza do organismo.

O agrião contém várias vitaminas, dentre as quais: A, C e grupo B (B1, B2, B6 e B12). O seu potencial em vitamina C é conhecido desde a Idade Média, quando era usado para combater o escorbuto.

Foi recentemente considerado o mais nutritivo de todos os vegetais. Seu uso interno, em grandes quantidades, pode provocar irritações na mucosa do estômago e nas vias urinárias.

www.wikipedia.org/wiki/Nasturtium_officinale
Davi Scherer de Souza



Pitanga

Curiosidades sobre a pitanga:

Fruta Brasileira encontrada na mata atlântica. Rica em Vitamina A e C.

Sua fruta contém substâncias medicinais que ajudam a combater doenças como o câncer.

Suas folhas também são usadas para chás medicinais e emagrecimento. Possui propriedades antioxidantes.

<https://lencoisnoticias.com/os-10-beneficios-da-pitanga-para-saude/>

<https://www.youtube.com/watch?v=2ETr-btaZVc>
Théo Darwich Portilho de Oliveira

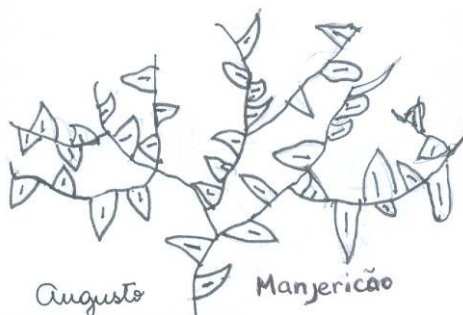


Manjerição

História (Origem):

"O manjerição é originário da Ásia tropical.

Foi introduzido no Brasil pela colônia italiana, que o utiliza como tempero, em massas, molhos e carnes. É visto por alguns, como essência divina e, é por isso, escolhido pelos indianos, para se jurar sobre ele nos tribunais. Foi encontrado crescendo junto ao túmulo de Cristo após sua ressurreição, sendo usado, então, por algumas igrejas para preparar "água sagrada".



Curiosidades:

1º Na Itália, o manjerição é sempre associado ao amor.

2º Na antiga Grécia e Roma, acreditava-se que os agricultores precisavam praguejar bem alto para obter boas colheitas de manjerição.

3° Na Índia, o manjeriço era tratado como símbolo de hospitalidade.

4° As pessoas descansam com uma folha de manjeriço no peito, como passaporte para o paraíso.

5° Na Romênia, quando um rapaz aceita um ramo de manjeriço de uma rapariga, fica comprometido.

6° O manjeriço era usado no antigo Egito no embalsamento de múmias.

7° O nome basilico (manjeriço) deriva do grego *basileus*, que significa rei.

8° Atualmente o manjeriço também é usado como perfume e incenso.

Receitas Culinárias:

1° Focaccia de tomate e manjeriço.

2° Pasta de manjeriço e dedo de moça.

3° Salada de quinoa com manjeriço .

4° Maionese de manjeriço.

5° Pastinha de ricota e manjeriço.

Augusto Caldeira de Andrada

Aranto

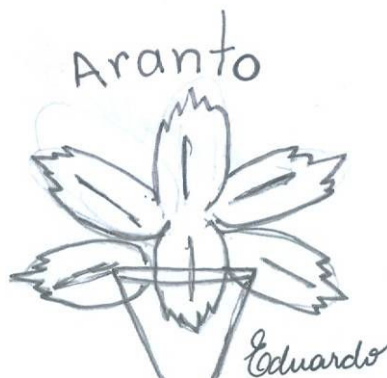
O aranto, também conhecido como mãe de milhares ou *kalanchoe daigremontiana*, tem como nome científico *Bryophyllum Daigremontianum*. É uma planta suculenta, nativa da Ilha de Madagascar – África.

Essa planta vive bem em regiões tropicais e subtropicais, sendo utilizada pela população da África e das Américas no tratamento de infecções e inflamações.

De fácil plantio, seus brotos caem das folhas e brotam no chão, por vezes se tornando uma praga, sendo tóxicas para crianças e animais de pequeno porte.

www.jardineiro.net/plantas/mae-de-milhares-kalanchoe-daigremontiana.html

Eduardo Silva Vieira



Mastruz

Nome comum: Mastruz, também conhecida como erva Santa Maria, lombrigueira, quenopódio, Ambrosina. Seu nome científico é *chenopodium ambrosioides*.

Origem: O mastruz tem origem na América Central, mais precisamente no México, porém pode ser encontrado em outros países que possuam clima tropical.

O Mastruz cresce espontaneamente em terrenos, arredores de habitações, possui folhas verdes escuras, alongadas e de diferentes tamanhos. Suas flores são pequenas e de cor esbranquiçada, tem cheiro forte e desagradável e atinge até 70 cm de comprimento.

Pode ser comprado em alguns mercados ou em lojas de produtos naturais, na sua forma natural ou em folhas desidratadas.

Curiosidades: O Mastruz é uma planta muito utilizada, pois seus óleos essenciais contêm propriedades vermífugas, antibióticas, antifúngicas anti-inflamatórias e cicatrizantes, por isso, é muito utilizada no tratamento de situações como bronquite ou pé de atleta, por exemplo.

Além das folhas, podem ser usadas as flores e sementes em infusões, misturado com leite, tintura xarope, extrato ou essência, no tratamento de uso interno ou compressas.

Caso seja usado em doses elevadas, o mastruz pode causar efeitos colaterais, como irritação na pele e mucosas, dor de cabeça, vômitos, palpitações, danos no fígado e náuseas. Pode ter efeito abortivo, sendo desaconselhado o seu uso por mulheres grávidas.

O mastruz é contraindicado no caso de gravidez e em crianças menores de 2 anos. Ele é uma erva medicinal que pode ser tóxica, e a orientação médica é necessária para definir a dose recomendada.



<https://o-herbalistabr.blogspot.com/2017/07/mastruz.html>
João Vitor Flor Esteves

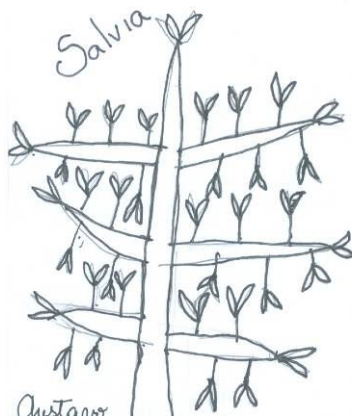
Sálvia

A Sálvia é uma planta originária da região Mediterrânica, mais precisamente no Sul da Europa. Os maiores produtores são Egito e Grécia. A Sálvia é uma planta que dá num arbusto pequeno.

As folhas são pequenas e felpudas. Possuem um gosto amargo e forte. A Sálvia possui benefícios medicinais. Desde antigamente, era usada para tratar picadas de cobras e outros bichos, só depois que ficou conhecida por seus outros benefícios. Ela também possui propriedades desinfetantes de limpeza e anti-inflamatória. Muitos são os benefícios da Sálvia:

- Ajuda na digestão.
- Alivia cólicas menstruais.
- Trata depressão.
- Ajuda na melhora dos resfriados
- Ameniza sintomas da menopausa.
- Ajuda a reduzir o colesterol alto.
- Auxilia na perda de peso.
- Fortalece os ossos.

Pode se consumir a Sálvia em chá, água saborizada ou temperos. Mas também pode ser usada em tratamentos de peles, entre outros.

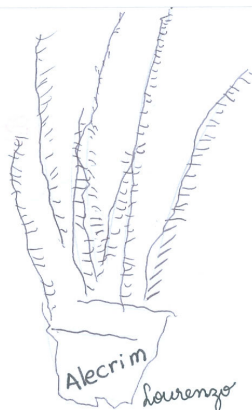


<https://www.tuasaude.com/salvia/>
Gustavo Couto Ferraz do Amaral

Alecrim-Rosmarinus-Officinalis L.

História

Originária da costa do mar mediterrâneo. Ocorrendo dos 0 a 1500 metros de altitude, preferencialmente em solos de origem calcária. É também conhecida pelo nome “orvalho-do-mar”. Suas folhas são pequenas e finas e suas flores azul-violeta. As flores azuladas inundam as praias do mediterrâneo. Para os romanos, alecrim



simbolizava o amor e a morte, sendo plantada próxima a soleiras das portas das casas. A igreja católica também usava como incenso.

Na era medieval, era usado para purificar os quartos de doentes. Conta-se que os gregos usavam ramos nos cabelos para estimular a memória quando submetidos a exames.

Curiosidades:

Sua flor é muito apreciada pelas abelhas, produzindo assim um mel de extrema qualidade. Há quem plante alecrim perto de apiários, para influenciar o sabor do mel;

Ótimo tempero, realça sabores quando usado em carnes;

Protege contra traças;

O Óleo de alecrim é utilizado para dores musculares, artrite, resfriado entre outras doenças;

De acordo com algumas crenças o alecrim afasta a inveja e, quando colocado debaixo do travesseiro, afasta os sonhos maus.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Alecrim>

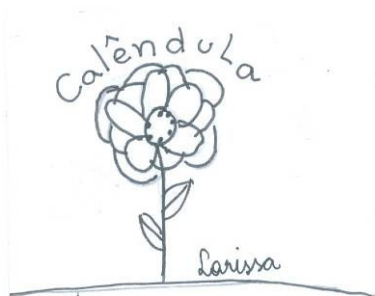
Lorenzo Verdi

Calêndula

A calêndula serve para ajudar no tratamento de acne, aftas, gastrite, dermatite, dismenorreia, úlceras, psoríase, rachaduras no seio, varizes, candidíase, verruga, vômito, alergias, assaduras, queimaduras de sol, feridas, brotoeja, cólica menstrual, clarear manchas e inflamações.

O Extrato Vegetal de Calêndula possui ação emoliente, tonificante, lenitiva, cicatrizante, suavizante, refrescante, antialérgica, anti-inflamatória, protetora e restauradora de tecidos, antiacnêica, antisséptica, bactericida. Indicado para peles sensíveis e delicadas.

As propriedades da calêndula incluem sua ação adstringente, analgésica, calmante, cicatrizante, antialérgica, antifúngica, antiviral, tonificante da pele e bactericida.



Laryssa Navarrete

Cravo da Índia

Reino: *Plantae*
Divisão: *Magnoliophyta*
Classe: *Magnoliopsida*
Ordem: *Myrtales*
Família: *Myrtaceae*
Gênero: *Syzygium*
Espécie: *S. aromaticum*



O cravo (da Índia), no Brasil; cravinho, em Portugal; ou cravo-da-índia (*Syzygium aromaticum*) é uma árvore nativa das Ilhas Molucas, na Indonésia. Atualmente é cultivado em outras regiões do mundo, como as ilhas de Madagascar e de Granada.

Filho das Ilhas Molucas (Indonésia) e das Filipinas, é cultivado em muitos países tropicais.

A flor do craveiro é usada como tempero desde a antiguidade: era uma das mercadorias, entre as especiarias da Índia, que motivaram inúmeras viagens de navegadores europeus para o continente asiático. Na China, os cravos eram usados não só como condimento, mas também como antisséptico bucal: qualquer um com audiência com o imperador precisava mascar cravos para prevenir o mau hálito. Viajantes árabes já vendiam cravos na Europa ainda no Império Romano.

Foi por volta do mesmo ano do descobrimento do Brasil que os portugueses foram os primeiros europeus a chegar por lá, à procura de mais e diferentes especiarias.

As árvores de cravo-da-índia foram posteriormente transplantadas no mundo inteiro, o que reduziu a importância internacional da região.

O cravo-da-índia é mais utilizado de forma medicinal, na medicina alternativa principalmente e na culinária, em menor grau.

É utilizado na medicina tradicional indiana (*Ayurveda*), medicina tradicional chinesa (Ravi & Jagdish), fitoterapia ocidental e na odontologia.

O botão de sua flor, seco, é empregado na culinária como condimento para pratos doces, utilizado como especiaria desde a antiguidade e na fabricação de medicamentos.

O cravo-da-índia, além de ter propriedades medicinais também é uma importante fonte de nutrientes, como vitamina A, vitamina E e beta-caroteno. Pode ser utilizado na sua forma natural para enriquecer a alimentação, ou em forma de cremes e óleos, que selecionam algumas propriedades, para o seu uso na cosmética, por exemplo.

1. Ajuda a Emagrecer

Ele auxilia na perda de peso, por combater os gases e consequentemente a barriga inchada. Seu uso não substitui uma alimentação com pouca gordura, estando liberada somente as saudáveis presente em abacate e no salmão, por exemplo, e com pouco açúcar, estando liberado apenas o açúcar natural das frutas.

2. Melhora a digestão

Ele também melhora a digestão e ajuda no controle da diarreia, por ativar enzimas que auxiliam o estômago e intestino. Além disso, ele ainda combate a flatulência, sendo especialmente indicado para ser consumido em forma de chá depois de uma refeição contendo feijão-preto, brócolis ou couve-flor, por exemplo.

3. Combate doenças

Devido à sua ação antisséptica, o cravinho pode ser usado no combate às infecções causadas por bactérias, como estreptococos e estafilococos, ou por fungos, por sua ação antifúngica. Ele ainda ajuda a proteger o corpo de doenças porque combate os radicais livres, que causam o envelhecimento dos tecidos do corpo, e ainda tem ação analgésica, que ajuda a combater a dor.

4. Combate a impotência sexual

O extrato de cravo-da-índia é um ótimo remédio caseiro contra a impotência sexual porque ele aumenta a libido, devido às suas propriedades afrodisíacas, e ainda ajuda no controle da ejaculação, evitando a ejaculação precoce.

5. Combate o mau-hálito e a dor de dente

O cravinho melhora o mau hálito, devido às suas propriedades antissépticas e aromáticas naturais. Para isso, basta mascar 1 cravinho-da-índia para notar seus efeitos aromáticos na boca. Bochechar o chá de cravo-da-índia também é uma boa solução para combater a dor de dente, enquanto se espera pela consulta com o dentista, por exemplo.

6. Melhora a cicatrização

Quando usado diretamente sobre a pele, o óleo de cravo (ou um produto fitoterápico à base de cravinho) ainda facilita a cicatrização, diminui inflamações e irritações, devido à sua ação antisséptica. Essa é uma boa opção para combater pequenas fissuras anais, por exemplo.

7. Afasta moscas e mosquitos

O óleo de cravo contém um aroma que repele os insetos, porque seu cheiro característico é desagradável a estes. Basta esmagar alguns cravinhos e deixar num prato sobre a mesa para afastar as moscas da fruta, por exemplo. Espetar alguns cravinhos numa laranja ou num limão também é uma boa forma de afastar as moscas e os mosquitos.

Uma outra forma de usar é adicionar cerca de 10 cravinhos em 100 ml de álcool e pulverizar sobre a pele, servindo como um repelente natural, que pode ser usado até mesmo em bebês e crianças.

8. Relaxa os músculos e combate o cansaço

O óleo de cravo-da-índia ajuda a relaxar os músculos, podendo ser usado em óleos para massagem. Devido ao seu aroma característico ele também é uma boa opção para combater a fadiga e a melancolia, melhorando a disposição para as atividades do dia a dia.

Um gel fitoterápico à base de cravinho é um ótimo analgésico para ser usado nos músculos em caso de contusões, por exemplo.

9. Alivia a tosse e elimina o catarro

O chá de cravo-da-índia é um bom remédio caseiro para aliviar a tosse e soltar o catarro devido a sua ação antisséptica e expectorante. Para o chá, podem-se adicionar 5 cravinhos em 150 ml de água e deixar ferver por cerca de 10 minutos, depois adicionar mel, e tomar coado, ainda morno.

10. Melhora as alergias

O cravo-da-índia também melhora as alergias, diminuindo as crises de asma, por exemplo, porque tem ação anti-histamínica.

Além disso, esses óleos podem ser usados na produção de cremes que melhoram a aparência da pele, unhas e cabelos, pois limpam a pele e os folículos pilosos, evitando irritação desses locais.

Cuidados especiais

O cravo-da-índia está contraindicado na gravidez, amamentação e por crianças com menos de 6 anos. Também não é recomendado em caso de gastrite ou úlcera.

O cravo-da-índia pode causar irritação da pele e da mucosa digestiva de algumas pessoas mais sensíveis, por isso deve ser utilizado, preferencialmente, com indicação do fitoterapeuta.

O cravinho possui uma substância chamada eugenol que retarda a coagulação sanguínea, por isso o chá de cravo-da-índia e seu extrato seco não devem ser usados 2 semanas antes de uma cirurgia programada.

O principal motivo de o cravo ser usado em doces era sua ação repelente que impedia a invasão de formigas. Como, na maioria dos casos, não havia recipientes que impedissem a infestação por formigas, o cravo era usado para repelir esses insetos. Essa prática ainda é comum em certos locais onde, devido à grande quantidade de formigas, colocam-se cravos nos açucareiros para repelir esses insetos.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Cravo-da-%C3%ADndia>

<https://www.tuasaude.com/cravo-da-india/>

<http://armazemdasespeciarias.com.br/2014/01/22/especiaria-cravo-da-india>

Matteo Sgreccia Rezende

Como podemos utilizar as plantas



NOME DA PLANTA

Maria-sem-Vergonha

PARA O QUE SERVE:

Câncer, criança com leucemia,
melhorar as funções cerebrais em
idosos e distúrbios de audição.

COMO DEVE SER USADA

Receita do chá

- Use a medida de uma colher de
erva para uma xícara de água.
- Coloque a água no fogo e desli-
que quando iniciar fervura.
- Deixe em repouso por cerca de 10 min.
- Coe e já está pronto!

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Maria
sem
Vergonha

Sophia

NOME DA PLANTA
ALECRIM

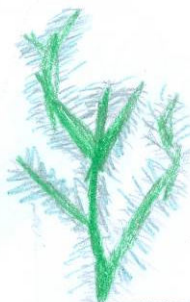
PARA O QUE SERVE:

AJUDA NO EMAGRECIMENTO
REDUZ OS GASES
ANTIINFLAMATÓRIO
COMBATE A GRIPE
BOM PARA AS ARTICULAÇÕES

COMO DEVE SER USADA

EM FORMA DE CHÁ
TEMPERO NA CULINÁRIA

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Lorenzo

NOME DA PLANTA

Guaco

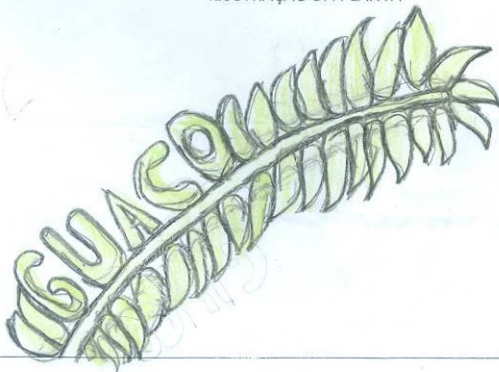
PARA O QUE SERVE:

É benéfico ao sistema respiratório. Possui propriedades Broncodilatadoras e Expectoantes, aliviando as vias aéreas e agindo no tratamento da tosse, asma, bronquite e outras doenças respiratórias, inclusive gripes e resfriados.

COMO DEVE SER USADA

Ingredientes: 8 folhas de guaco; 1 colher de sopa de mel; 500 ml de água; Modo de preparo: leve a água para ferver, então adicione as folhas de guaco; desligue, tampe e deixe descansar por 75 minutos. Adicione mel e sirva.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Fernando

NOME DA PLANTA

Cornica

PARA O QUE SERVE:

Utilizada para tratar
contusões, dores reumá-
ticas, escorrelas e do-
res musculares

COMO DEVE SER USADA

Em forma de pomada, spray
e chá

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Cauã

NOME DA PLANTA

Cebolinha Verde

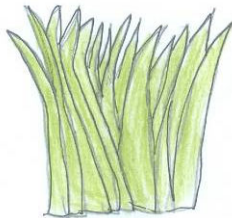
PARA O QUE SERVE:

Alívio de mauz entupido e resfriados.

COMO DEVE SER USADA

Podem-se apressar as folhas e também os talos. Usam como a salada, ela deve ser utilizada fresca. É bastante comum depois de desligar o fogo, adicionar a folha de manjericão para manter as propriedades naturais e nutritivas. A cebolinha pode ser lavada, picada e congelada - desde que em baixa temperatura, ela mantém suas ativas sob essas condições.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Laís

salvo mais em
www.tucacudi.com

NOME DA PLANTA

Curco da Índia

PARA O QUE SERVE:

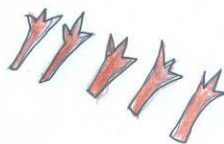
Ajudar a emagrecer, melhorar a digestão,
combate as cãibras, combate a impotência sexual,
combate o mau-hálito e dor de dente, melhora a
cicatrização, afasta moscas e mosquitos, alivia
a tosse e elimina a catarro e melhora as alergias.

COMO DEVE SER USADA

O Curco da Índia pode ser usado em:

1. Chás
2. Pó
3. Cápsula essencial

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Matteo

NOME DA PLANTA

Baldo

PARA O QUE SERVE:

Ajudado na digestão, no fígado, no intestino
e no pâncreas.

COMO DEVE SER USADA

Elas as folhas ~~de~~ usadas para fazer chá grávidas
~~Não~~ devem tomar.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Aloe vera, babosa.

PARA O QUE SERVE:

Além de ser um ótimo hidratante, o gel de Aloe vera possui propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, muito boa para manchas, combate ao câncer, cicatrizes, hidratação facial e capilar.

COMO DEVE SER USADA

1. Cortar a folha do pé de babosa.
2. Cortá-la ao meio para retirar a seiva da planta.
3. Aplicar a seiva no cabelo ou na pele.
4. A seiva pode ser usada in natura ou misturada em cremes hidratantes e shampoos ou em algum fermento.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



BABOSA

Aloe-Vera

NOME DA PLANTA

Limão

PARA O QUE SERVE:

Reduz a gripe, trata a asma, diminui dores no calcanhar,
combate a prisão de ventre, melhora a digestão,
nutre a pele e reduz a inchaço da gengiva.

COMO DEVE SER USADA

Usa-se o limão para combater a gripe, esprema dois limões
frescos pra meio litro de água morna, adicione mel de abelha
para dar mais sabor. Usa-se o limão também para
melhorar a digestão: esprema um limão fresco e beba o
suco.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Valentina

NOME DA PLANTA

Mancêdo

PARA O QUE SERVE:

Clim de calmante, a mancêdo é uma planta que serve de anti-álcool.

COMO DEVE SER USADA

Deve ser usada em forma de chá, para prepará-lo, é necessário colocar as flores em um recipiente com água fervente e depois tampá-lo.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Quebra-pedra

PARA O QUE SERVE:

- Tratamento de pedras nos rins,
- Prevenção de pedras na vesícula,
- Alívio dos sintomas da azia,
- O combate de vírus
- Diminuição do açúcar no sangue,
- Protege o fígado,
- Diminuição da pressão arterial

COMO DEVE SER USADA

Ela deve ser usada para fazer um chá.
Como fazer: ferver a água e adicionar a planta medicinal e deixar descansando de 5 a 10 minutos, coar e tomar a bebida pronta, de preferência sem açúcar.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Vitor

NOME DA PLANTA

Alface

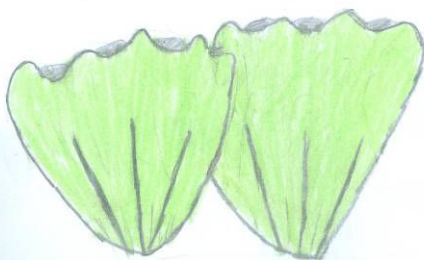
PARA O QUE SERVE:

Bom para o intestino, pois é fonte de fibras. Por ter baixo índice glicêmico, é bom para a diabetes. Usado também para pele, por conter vitaminas A e C e niacina, ajudando a pele a ficar mais firme e saudável. Alface também é estimulante do sono.

COMO DEVE SER USADA

A alface geralmente é servida crua e resfriada em saladas, no meio de lanches ou em receitas de sucos detox.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Bianca

PIMENTA MALAGUETA

NOME DA PLANTA

PARA O QUE SERVE:

Cezuda na digestão, alivia dor de cabeça,
alivia dores nas articulações, perda de peso,
potente antioxidante, reforça o sistema
imunológico, melhora a saúde do coração,
prevenção diabetes, combate o câncer.

COMO DEVE SER USADA

Dev ser usada na alimentação.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Canela

PARA O QUE SERVE:

A canela ajuda a combater as diabetes, controlando o nível de açúcar no sangue.

A canela é original da Ásia, mais precisamente do Sri Lanka.

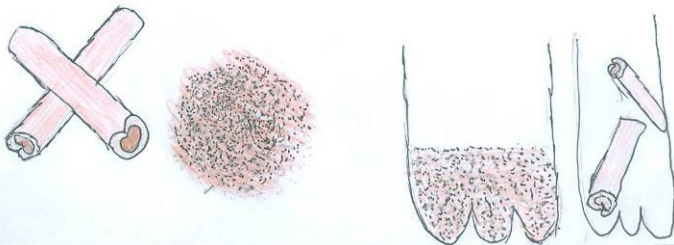
Também contribui para o emagrecimento, por ter uma ação termogênica.

COMO DEVE SER USADA

A canela deve ser usada nas comidas e como chá.

A canela pode possuir propriedades antimicrobiana, antisséptica, antibacteriana, anti-inflamatória e expectorante.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Amelie

NOME DA PLANTA

Selva

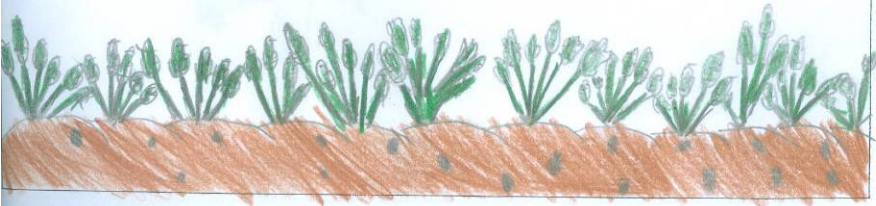
PARA O QUE SERVE:

O chá diminui a retenção de líquidos, auxilia na insuficiência renal, ergotamento físico, anemia, diarreia, dismorrreia, celulite, asma, tosse, pressão alta, gases, intestinais, dores na próstata, hiperplasia, cálculos renais, biliares e etc.

COMO DEVE SER USADA

Usado em forma de chá e tempero de cozinha.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Eucalipto

PARA O QUE SERVE:

① eucalipto serve para curar: Gripe, resfriado, rinite, sinusite, adenite, amigdalite, asma, bronquite, nariz escorrendo, pneumonia, tuberculose, febre, vermes intestinais, acne, mau-hálito e dor muscular.

COMO DEVE SER USADA

① eucalipto deve ser usado como: Chá, inalação e uso tópico.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Otávio

hortelã

NOME DA PLANTA

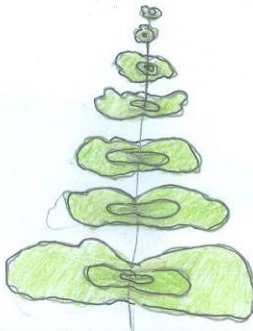
PARA O QUE SERVE:

Melhora a digestão, alivia a síndrome do intestino irritado, ajuda a aliviar sintomas de gripes e resfriados, alivia náuseas, alivia coceira e irritações da pele, melhora a saúde bucal, alivia a dor, ajuda a aliviar sintomas da asma e outros problemas respiratórios.

COMO DEVE SER USADA

Como chá, água saborizada, comidas, sucos e sorvetes.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Anne

NOME DA PLANTA

Centra

PARA O QUE SERVE:

Diminui a pressão arterial, reduzindo a hipertensão. Tem propriedades calmantes e digestivas.

COMO DEVE SER USADA

Podem ser usadas as folhas, o talo e os sementes. Pode também se usar como tempero.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Letícia

NOME DA PLANTA

Cronto.

PARA O QUE SERVE:

No tratamento de doenças inflamatórias e infecciosas nos episódios, febre, tosse. E na cicatrização de ferimentos. Por possuir ações sedativas, também usa-se em pacientes com doenças psiquiátricas, como os ataques de pânico e a esquizofrenia; pode ser fazer no combate ao câncer.

COMO DEVE SER USADA

Seus folhos podem ser usados em forma de sucos, chá e coados, em saladas.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Hibisco

PARA O QUE SERVE:

Serve para queimar gordura, reduzir a inchaço, melhorar o funcionamento intestinal e controlar o colesterol. Como é diurético, o chá de hibisco também serve para baixar a pressão arterial e proteger as funções dos rins e do fígado.

COMO DEVE SER USADA

Usada na forma de flor desidratada, usada para fazer chá. A bebida da flor é rica em flavonoides, substância antioxidante que combate os radicais livres, prevenindo ^{melhores} a oxidação e o envelhecimento.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Curuda

PARA O QUE SERVE:

A planta Curuda serve para aliviar as dores, nesse caso ela é uma planta calmante.

COMO DEVE SER USADA

Tem que pegar umas folhas da Curuda, logo de manhã bem cedinho. Junta essas folhas em um vidrinho escuro, com óleo vegetal. Comere bem as folhas e deixe repousar em um lugar escuro, e seu chá está pronto.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Moracujá

PARA O QUE SERVE:

Folha: Tranquilizante

Carca: Evita picos de insulina e combate o mau colesterol

COMO DEVE SER USADA

A folha do moracujá é usada para fazer chá e a carca também.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Théo F. Martins

NOME DA PLANTA

Malva

PARA O QUE SERVE:

A malva é um anti-inflamatório e serve pra lavar a garganta; inflamação no dente; pra tomar.

COMO DEVE SER USADA

Com chá. É só ferver a água e pôr a folha, depois pode tomar como chá e para limpar a garganta.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Maria Fernanda

Abóbora

NOME DA PLANTA

PARA O QUE SERVE:

Baixa em calorias, na
medida que fornece cerca de
25 calorias por 100 gramas.
Fonte de vitaminas A, B, C, E, K.
Bom para o coração.

COMO DEVE SER USADA

Na medicina, a abóbora auxilia
enfermidades do aparelho digestivo
tem funções diuréticas e usada
também como vermífago (re-
médio para vermes).

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Otávio

NOME DA PLANTA

Funcho

PARA O QUE SERVE:

Ela serve para digestão, combater os gases, ativar, diminuir
spettite, combater a dor de estômago, combater a dor de
garganta.

COMO DEVE SER USADA

As sementes se usam para fazer os chás ou para adicionar
em bolos e tortas. Mas as folhas de funcho e seu caule
podem ser usados para culinária, para temperar a carne ou
peixe, e em saladas. O chá se prepara assim: colocar 1 colher
de sementes de funcho em uma xícara de água quente, tampar
e deixar amornar durante 10 a 15 minutos.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Maria Valentina

NOME DA PLANTA

Alfazema

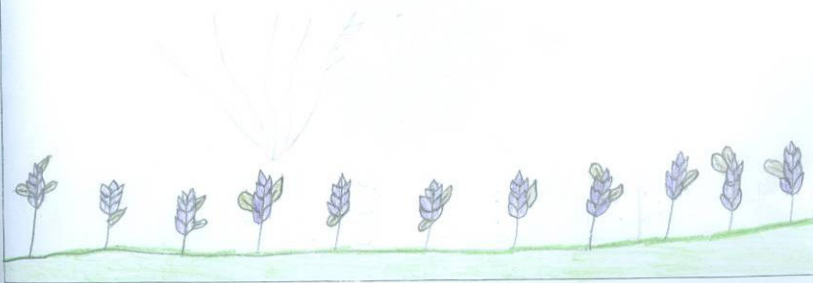
PARA O QUE SERVE:

A Alfazema serve para tratar diversos problemas, apresentando vários efeitos no corpo, como:
Diminuir a ansiedade e agitação, reduzir a pressão arterial, diminuir a febre, melhorar a qualidade do sono, combater a depressão, entre outros.

COMO DEVE SER USADA

A Alfazema pode ser usada como chá; um banho quente com Alfazema; e também para massagem com o óleo de Alfazema.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Luísa Ferrari

NOME DA PLANTA

Penicilina

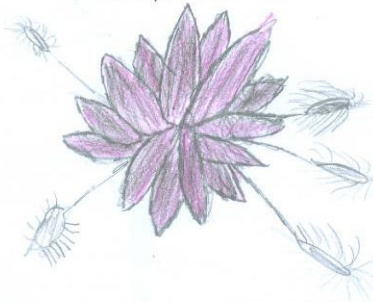
PARA O QUE SERVE:

Para diversos tipos de bactéria, como dor de garganta, de ouvido, de urina, de pele, intestinal, febre reumática e infecções sistêmicas.

COMO DEVE SER USADA

A Penicilina é usada para fazer chá com as folhas ou flores.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Alcachofra

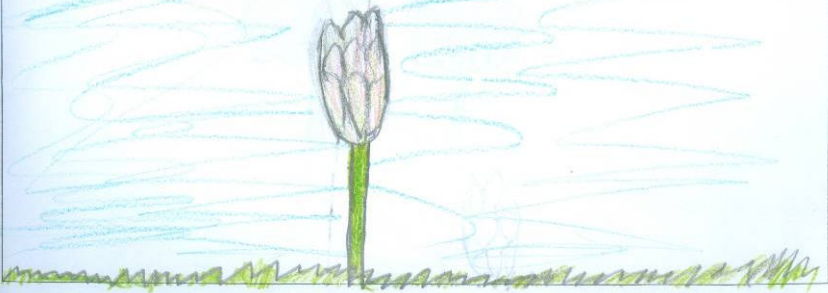
PARA O QUE SERVE:

A alcachofra combinada com as propriedades do lobo e da jurebela, e estimulando as funções do fígado e auxiliando na redução de peso. A alcachofra é digestiva, diurética e auxilia na eliminação de toxinas, favorece o funcionamento do fígado, além de ajudar na perda de peso.

COMO DEVE SER USADA

A alcachofra pode ser consumida in natura, em forma de salada crua ou cozida, chá ou em cápsulas industrializadas, tudo com as folhas.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Ciguira (*Nasturtium officinalis*)

PARA O QUE SERVE:

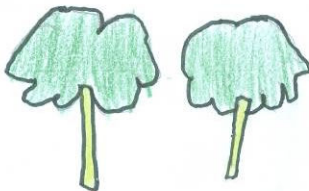
O ciguira é uma folha que traz benefícios para a saúde, como prevenir anemia, reduzir a pressão arterial e manter a saúde das veias e da pele.

Rica em vitaminas A, C e K.

COMO DEVE SER USADA

Ele pode ser utilizado em saladas, refogados, sopas, chás e sucos, dependendo de qual benefício o seu corpo precisa.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Davi

NOME DA PLANTA

Erva - doce

PARA O QUE SERVE:

A erva-doce é uma planta medicinal, muito utilizada no combate à azia, má digestão, gases e dor de barriga. O seu nome científico é *Foeniculum officinale*, e pode ser encontrada em mercados, feiras ou lojas de produtos naturais e farmácias de manipulação.

COMO DEVE SER USADA

Em forma de chá: Colocamos as sementes na água e leva para ferver; quando ferver, desligue o fogo. Deixe descansar por 5 minutos e se servir.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Camomila

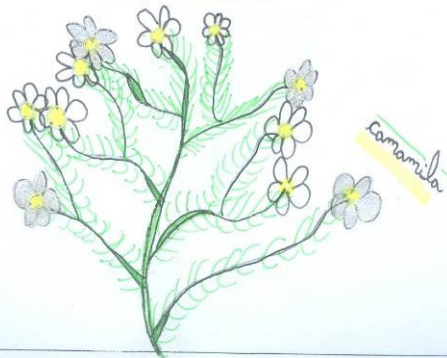
PARA O QUE SERVE:

O chá de camomila serve para acalmar, relaxar, aliviar o estresse, ansiedade, e ajuda no tratamento de problemas no estômago e alivia cólicas menstruais.

COMO DEVE SER USADA

Em forma de chá.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Calêndula

PARA O QUE SERVE:

As propriedades da Calêndula incluem
seus ações adstringente, analgésico, antiespasmódico,
anti-inflamatório, antifúngico, calmante, da
menstruação, tonificante da pele e
bactericida.

COMO DEVE SER USADA

As partes usadas da Calêndula são
seus folhas, flores e caules, para fazer
chá, infusão, banho, pomada, cataplasma
e tinturas.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Lara

NOME DA PLANTA

PIITANGA

PARA O QUE SERVE:

A PIITANGA PREVENE DOENÇAS DO
CORACÃO INFLAMATÓRIAS
INFECÇÃO NA GARGANTA

COMO DEVE SER USADA

COMO FRUTA EM SUCOS
GELEIA OU DOCE, CHÁ DA
FOLHA PARA DIABETES E
COLESTEROL.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Theo Darwich

NOME DA PLANTA

Abacate

PARA O QUE SERVE:

O abacate é uma fruta muito consumida no preparo de vitaminas, também em saladas. A fruta previne e trata de diversos males, assim como os efeitos dos ácidos e suor excessivo. É um poderoso antioxidante, trata de Reumatismo, osteoporose, gripe, perturbações digestivas, intestino preso, gota, dor no rim, pele, fígado.

COMO DEVE SER USADA

Pode ser usado de três formas, vitaminas,
e tomar os sucos.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Valentin

NOME DA PLANTA

Carqueja

PARA O QUE SERVE:

Ela ajuda para melhorar na digestão.
Ela também melhora a diátese e ajuda a
emagrecer.

COMO DEVE SER USADA

① Chá de faz assim: Coloque água
(1/2 litro) e quando ficar fervendo, acres-
cente 2 colheres (sopa) de folha picada da
planta; abafe o chá por alguns minutos; deixe
amornar, coe e beba a seguir.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Ólívio

PARA O QUE SERVE:

São usadas como condimento, erva medicinal e como planta ornamental. Como erva medicinal, pode ajudar no tratamento do sistema nervoso central, atuando como calmante, ajudando a manter o equilíbrio, mesmo nos dias mais difíceis.

COMO DEVE SER USADA

Como chá, em infusão, água selvazeda com a folha e como tempero.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Gustavo

NOME DA PLANTA

Louro

PARA O QUE SERVE:

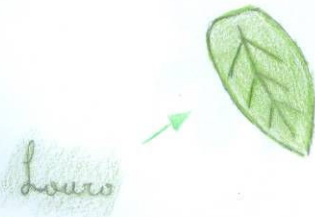
Louro é folha de uma planta chamada loureiro, usada para dar sabor e aroma aos alimentos e é também muito usada no tratamento de doenças.

COMO DEVE SER USADA

As folhas de louro são usadas secas para preparar feijão, feijoadas, carnes, caldos, sopas e ensopados.

O chá de louro (folhas de louro e água quente) é uma bebida simples e natural, que traz benefícios à saúde, ajuda a digestão, combate os gases e é anti-inflamatório...

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Giovanna

NOME DA PLANTA

Dente-de-Leão

PARA O QUE SERVE:

Ela tem ação diurética, inibe a formação de coágulos no fígado, facilita a ação da insulina, tem ação anti-inflamatória no fígado, regula a ação do sistema imunológico, é anticoncepcional masculino, atividade antipressora e induz a apoptose das células.

COMO DEVE SER USADA

Das flores, é feito vinho; com as flores e folhas é feita um xarope que junta com agnã e o cacahorra que se usa como fortificante; as flores e folhas se comem em saladas; as folhas e talos também podem ser cozidos ou cozidos e com os talos se faz um extrato do café.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



NOME DA PLANTA

Erva - de - São - João

PARA O QUE SERVE:

Estudos mostram que a Erva - de -
São - João funciona como antidepressivo;
e também, melhora humor e
diminui a ansiedade e insônia
relacionadas à depressão.

COMO DEVE SER USADA

O consumo da Erva - de - São -
João pode ser feito em cápsulas,
compostas pela extração da
parte superior da Erva.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Benício

NOME DA PLANTA

Capim - cidreira

PARA O QUE SERVE:

O capim - cidreira serve para a melhora no aparelho digestório e na eliminação de gases; ajuda no sono tem o efeito calmante; analgésico. bactericida; antidepressivo; diurético; digestivo; expectorante; Relaxante e desintoxicante.

COMO DEVE SER USADA

Fazendo chá, nas saladas, sopas, molhos, Regime dietético legumes crus e de fruta. não deve ser cozida, po perde o sabor.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Davi

NOME DA PLANTA

ERVA-MATE

PARA O QUE SERVE:

HOJE EM DIA, A ERVA-MATE TEM SIDO ALVO DE DIFERENTES ESTUDOS VOLTA DOS AS SUAS SUBSTÂNCIAS BIO-ATIVAS. A ERVA-MATE TEM VÁRIOS BENEFÍCIOS À SAÚDE E BOA FORMA. É MAGRECEDOR, REDUZ O COLESTEROL, AÇÃO DIURÉTICA, ESTIMULANTE, ANTIENVELHECIMENTO, AJUDA O CORAÇÃO, SUPRESSOR DE APETITE.

COMO DEVE SER USADA

A ERVA-MATE PODE SER USADA OU CONSUMIDA EM VÁRIAS FORMAS DE CHÁ, MAS TAMBÉM COMO CHIMARRÃO, TERERÉ E ATÉ MESMO CÁPSULA.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Artur H.

NOME DA PLANTA

noz-marcada

PARA O QUE SERVE:

Epito ditor, ajuda na indigestão, tônico cerebral, alivia da dor, Para pele, indutor da zona, previne problemas cardiovasculares, combate problemas respiratórios.

COMO DEVE SER USADA

Pode ser encontrada em forma de pó, fi ralada, ou inteiro, sendo que a opção mais indicada é utilizar o ingrediente combatido no momento da usar. Outra opção disponível é o uso da óleo.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Arthur I.

NOME DA PLANTA

Laranja

PARA O QUE SERVE:

- Controla a pressão sanguínea
- Combate o colesterol
- Melhora os problemas digestivos
- Estimula as funções intestinais
- Previne gripes e infecções.

COMO DEVE SER USADA

É muito usada em forma de sucos, como também in natura.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Julia Rafaela

NOME DA PLANTA

Citronela

PARA O QUE SERVE:

Muito mais que após repelente contra mosquitos, a citronela tem propriedades anti-inflamatórias e funciona como antidepressivo.

COMO DEVE SER USADA

É usada para inalação, através de gotas em água quente, ou inalação direta com difusor. Em massagens, com seu óleo; e, em banhos, diluindo seu óleo na água.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Arthur C.

NOME DA PLANTA

Gengibre ou (Zingiber officinale) Manjerona

PARA O QUE SERVE:

Tira os dores de barriga, tira cãibras, a artrite, as enxaquecas e disfarça outras enfermidades, ele ainda combate eficazmente a obesidade, pois tem propriedades termogênicas, ou seja, altera o metabolismo. Por causa dessas propriedades, é utilizado na gastronomia e como um remédio natural - fitoterápico.

COMO DEVE SER USADA

A raiz se utiliza para tirar má-hálito, náuseas, anti-inflamatório e antimicrobiano. Na forma de chá, com pedaços de sua haste subterrânea, fervida com água, combate a gripe. O gengibre pode ser usado, também, na forma de compressas quentes ou banhos de gengibre.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA

Por fim, pode ser usado no preparo de alimentos.



Fonte: <http://www.info-escola.com.br>

NOME DA PLANTA

Amora

PARA O QUE SERVE:

O consumo da amora traz diversos benefícios para a saúde, como ajudar a prevenir a anemia, envelhecimento precoce e auxiliar no emagrecimento. É muito usada na menopausa, para evitar ondas de calor, usada também contra intestino preso.

COMO DEVE SER USADA

A fruta in natura, sucos, chás, bolos e outros. Pode ser congelada.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Guilherme

NOME DA PLANTA

Alha

PARA O QUE SERVE:

(1) alha serve para estimular o metabolismo, fortalecer o sistema imunológico, aumentar os níveis de testosterona, combater infecções, controlar a colesterol, diminuir a pressão arterial e desintoxicar o organismo.

COMO DEVE SER USADA

Alha picadinho - Em tomar medicina, além de camêla bem para que a alinha seja melhor liberada. O melhor jeito de comer a alha seria picá-la bem e esperar 10 a 15 minutos antes de consumi-la. Que tal colocá-la em a picadinho na salada?

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



João Vitor S.

NOME DA PLANTA

Manjericao

PARA O QUE SERVE:

1. Tratamento de resfriados
2. Alívio de tosse
3. Anti-estresse
4. Melhora a visão
5. Melhora a saúde bucal
6. Elimina pedras nos rins
7. Bom para sistema respiratório

COMO DEVE SER USADA

1. Receita de chá de manjericao

Ingredientes:

- 10 folhas de manjericao fresco
- 1 litro de água.

Modo de preparo:

Lave as folhas para lavar numa panela com água. Ferva e deixe descansar por 10 minutos.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Augusto

Menta.

NOME DA PLANTA

PARA O QUE SERVE:

Serve para produzir pasta de dente, remédios, chás, perfumes, recheios, para engelatar os ameixões e para melhorar a digestão.

COMO DEVE SER USADA

Para a saúde, pode ser usada como chá. Para isso, é preciso misturar as folhas com água quente e tomar. Pode também ser tomada gelada. Como óleo, pode ser usada como loção para banho, aromatizante e outros.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Mariana

Melissa

NOME DA PLANTA

PARA O QUE SERVE:

Alivia o estresse, ajuda a relaxar e melhorar seu humor.
Serve para ansiedade, insônia, é anti-inflamatório, e para
cólicas menstruais

COMO DEVE SER USADA

A maneira mais indicada de aproveitar as propriedades
desta planta é através da infusão de suas folhas, em
água quente, que origina um suco e delicioso. ☺

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



→ melissa! ☺

Julia Martins

NOME DA PLANTA

mastruz

PARA O QUE SERVE:

Tratamento de vermes, devido a sua ação antiparasitária. Eliminação antifúngica ou bacteriana, pois tem efeito antisséptico, ação antiinflamatória, antirreumática. Efeito expectorante, nas doenças respiratórias.

COMO DEVE SER USADA

O meio comum de utilizar todas as propriedades do mastruz é com infusão de suas folhas, preparando um chá.

Além de suas folhas podem ser usadas, as flores e as sementes em infusões, misturadas com leite, xarope, extrato ou essência, no tratamento de uso interno ou compressa.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



João Vitor F.

NOME DA PLANTA

ROMÃ

PARA O QUE SERVE:

Estudos demonstram que a romã pode ajudar a reduzir a pressão arterial e se utiliza na prevenção de alguns problemas cardiovasculares. Também seu consumo leva a um aumento de testosterona.

COMO DEVE SER USADA

Se pode consumir a fruta diretamente em suco ou no chá. Lembrando que somente a fruta é consumida.

ILUSTRAÇÃO DA PLANTA



Sofia Veronica



Alunos do 4º ano A

ANNE VOGT
 ARTHUR DOS SANTOS BROGNOLI COSTA
 ARTHUR LOPES DE MELO
 AUGUSTO CALDEIRA DE ANDRADA
 DAVI WILLEMANN FAGUNDES
 FERNANDO SILVEIRA GONÇALVES
 GUILHERME JAVORNIK DI LUCCIO
 GUSTAVO COUTO FERRAZ DO AMARAL
 JOÃO PEDRO KREUTZ DO NASCIMENTO SALVADOR
 JULIA MARTINS DE LIMA
 LAIS FAGUNDES SCHMITT
 LARA BALLARIN LOPES
 LORENZO VERDI
 LUISA FERRARI CAVALHEIRO
 LUIZA RESENDE SERRATINE
 MARIA ANTÔNIA MEDEIROS DAMIANI DA SILVA
 OTÁVIO DA SILVEIRA PLÁ
 PIETRA CABRAL VAZ
 RAFAEL DE FREITAS LEITÃO
 SOFIA STROISCH CARVALHO DA SILVA
 THÉO FACCIO MARTINS
 VALENTIN TAZINASSI JUNKES
 VALENTINA DANELUZ BÔTTO GAVAZZA
 VITOR GOULART LOVATO



Alunos do 4º ano B

AMELIE VALENTIM MORAIS FERREIRA
 ARTUR HIPÓLITO DA SILVEIRA
 AUGUSTO DIGIÁCOMO CONTI DIAS
 BENÍCIO COSTA LIMA
 BIANCA BITTENCOURT DIAS
 BRUNO WINCK BÚRIGO
 CAUÃ ALMEIDA BARRETTO CATAPANO
 DAVI SCHERER DE SOUZA
 EDUARDO SILVA VIEIRA
 GIOVANNA ZANETTINI MIOTTO
 ISABELA VIEIRA BIZZOCCHI
 JOÃO VITOR FLOR ESTEVES
 JOÃO VITOR SCALVIN CARMINDO
 JULIA RAFAELA RAMOS SEGUNDO
 LARYSSA NAVARRETTE GONÇALVES
 LETÍCIA ROBERTA CARVALHO DOS PRAZERES
 MARIA FERNANDA CAMPOS DE QUADRA
 MARIA VALENTINA GAUER LEIVA BARBAGELATA
 MARIANA SILVA DE LUCENA
 MARINA LOPES MACHADO
 MATTEO SGRECCIA REZENDE
 OTTAVIO DE OLIVEIRA ROCHADEL
 RAFAELLA TORQUATO
 SOFIA VALENTIM MORAIS FERREIRA
 SOFIA VERONICA OVIEDO PESCE
 SOPHIA HARTMANN CARNEIRO DA CUNHA
 THEO DARWICH PORTILHO DE OLIVEIRA
 VITÓRIA DE ASSIS OLIVEIRA CANELLA



ESCOLA DA ILHA
 Rua Vera Linhares de Andrade 1910
 Florianópolis SC
 tel/fax 48 3233 5725
www.escoladailha.com.br
escola@escoladailha.com.br

Professora responsável
 SILVANA SANDRINI CENCI