



Plantas Medicinais e Medicina Tradicional na Pérsia Antiga



Catálogo
Exposição
Temporária





**Museu da Memória e Patrimônio
da Universidade Federal de Alfenas**

Catálogo da Exposição:

Plantas Medicinais e Medicina Tradicional na Pérsia Antiga

23/05/2014 a 30/11/2014



Realização



Organização da exposição

Luciana Menezes de Carvalho
Museóloga - UNIFAL-MG

Damon Monzavi Amroabady
Museu de Gemas, Teerã, Irã

Montagem

Ana Paula Passos Pereira
Lucimar Aparecida da Costa Benini
Discentes do Curso de História, UNIFAL - MG

Eloíse Lara Braghini David
Gabriel Barreto Lopes
Lárame Silva Carvalho
Marly Teodora Nogueira
Discentes do Curso de Ciências Sociais, UNIFAL - MG

Agueda Bueno Almeida Novais
Gilmara Aparecida de Carvalho
Jorge Oracy Rodrigues de Carvalho
Rosalia Menezes de Carvalho
Membros da comunidade externa

Fotografias

Eloíse Lara Braghini David
Lárame Silva Carvalho
Discentes do Curso de Ciências Sociais, UNIFAL - MG

Supervisão de edição

Profa. Dra. Flávia Chiva Carvalho
Faculdade de Ciências Farmacêuticas, UNIFAL - MG
Luciana Menezes de Carvalho
Museóloga, UNIFAL - MG

Redação

Wanessa Mayumi Carvalho Awata
Maria Raquel Gomes Fernandes
Discentes da Faculdade de Ciências Farmacêuticas, UNIFAL - MG

Eloíse Lara Braghini David
Discente do Curso de Ciências Sociais, UNIFAL - MG

Revisão Final

Célia Benedita Braghini David
Professora de Língua Portuguesa, Graduada em Letras e Mestre em Linguística

Diagramação final e capa

Juracy Queiroz e Oliveira



**Museu da Memória e Patrimônio
da Universidade Federal de Alfenas**

Praça Emílio da Silveira, 14, Centro
Alfenas/MG CEP: 37130-000
Pavilhão A da UNIFAL - MG
Fone: 55 35 3292-5033

Reitor

Paulo Márcio de Faria e Silva

Direção

Luciana Menezes de Carvalho
Claudio Umpierre Carlan

SUMÁRIO

IMAGENS DA EXPOSIÇÃO	5-6	<i>Curcuma longa</i>	22
APRESENTAÇÃO	7	<i>Cucumis melo var. inodorus</i>	22
<i>Achillea Millefolium</i>	8	Damasco	23
<i>Adiantum capillus-veneris</i>	8	<i>Descurainia Sophia</i>	23
<i>Medicago sativa</i> (alfafa)	9	Sefidab	24
Amido	9	<i>Elaeagnaceae angustifolia</i>	24
<i>Prunus dulcis</i> (amendoeira).....	10	<i>Elettaria cardamomum</i>	25
<i>Anethum graveolens dhi</i>	10	<i>Lippia alba</i> (erva-cidreira).....	25
<i>Apium Graveolens</i>	11	<i>Artemisia vulgaris</i> I.(estragão).....	26
<i>Artemisia Absinthium</i>	11	<i>Feno-grego</i>	26
<i>Astragalus gossypinus</i>	12	<i>Ficus carica</i>	27
<i>Berberie vulgaris</i>	12	Gengibre.....	27
<i>Solanum melongena</i> (berinjela).....	13	<i>Sesamum indicum, L</i> (gergelim).....	28
<i>Beta Vulgares</i>	13	<i>Helianthus annuus</i> L (girassol).....	28
<i>Borago Officinalis</i>	14	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	29
<i>Camellia sinensis</i>	15	<i>Cicer arietinum</i> L.	29
<i>Matricaria chamomilla</i> (camomila).....	15	<i>Heracleum Persicum</i>	30
<i>Cinnamomum zeylanicum</i> (canela)	16	<i>Hordeum Vulgare</i>	30
<i>Cedrus libani</i>	16	<i>Hyssopus Officinalis</i>	31
<i>Daucus carota</i> (cenoura).....	17	logurte	31
<i>Cichorium Intybus</i> L.....	18	Jasmim	32
<i>Citrus Aurantifolia</i>	18	<i>Juglans regia</i>	32
<i>Citrus Aurantium</i>	19	<i>Jujube Ziziphus</i>	33
<i>Cornus Mas</i>	19	<i>Lantana camara</i>	33
<i>Coronilla varia</i>	20	Lavanda.....	34
<i>Corylus avellana</i>	20	<i>Linum usitatissimum</i>	34
<i>Crataegus oxyacantha</i>	21	<i>Laurus nobilis</i>	35
<i>Crocus Sativus</i>	21	Malva.....	35

SUMÁRIO

<i>Calendula</i> (margarida).....	36	<i>Salix aegyptiaca</i>	50
<i>Cydonia Oblonga</i> (marmelo)	36	<i>Salsa</i>	50
Melancia	37	Cebolinha	51
<i>Mentha pulegium</i>	37	<i>Scutellaria lateriflora</i>	51
<i>Silybum marianum</i>	38	Tamareira.....	52
<i>Myrtus communis</i>	38	<i>Thymus vulgaris</i>	52
<i>Urtica dioica</i>	39	<i>Tribulus terrestris</i>	53
<i>Nigella sativa</i>	39	<i>Valeriana officinalis</i>	53
<i>Ocimum brasiliicum</i>	40	<i>Violaceae</i>	54
<i>Olibanum</i>	40	<i>Vitis vinífera</i>	54
<i>Oryza sativa</i>	41	<i>Ziziphora tenuior</i>	55
<i>Papaver rhoeas</i>	41	REFERÊNCIAS	56
<i>Peganum harmala</i>	42		
Pimenta	42		
<i>Pimpinella anisum</i>	43		
<i>Pistacia atlantica</i>	43		
<i>Plantago psyllium</i>	44		
<i>Portulaca oleracea</i>	44		
<i>Prunus cerasus</i>	45		
<i>Prunus domestica</i>	45		
<i>Prunus pérsica</i>	46		
<i>Rafhanus sativus</i>	46		
<i>Rhus coriria</i>	47		
<i>Rosa canina</i>	47		
<i>Rosa damascena</i>	48		
<i>Rubia tinctorum</i>	48		
<i>Ruta graveolens</i>	49		
Sal marinho	49		



Foto da fachada do Museu da Memória e Patrimônio da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG).

IMAGENS DA EXPOSIÇÃO



Montagem da Exposição com Dr. Damon Monzavi



Equipe de montagem da exposição



A exposição





Abertura da Exposição com a Profa. Dra. Flavia Chiva Carvalho, a Museóloga Luciana Menezes de Carvalho, o Dr. Damon Monzavi e a Vice-Reitora Prof. Dra. Magali Benjamin de Araújo



Apresentação da Exposição por Dr. Damon Monzavi, na presença da Vice-Reitora Prof. Dra. Magali Benjamin de Araújo



A exposição Plantas Medicinais e Medicina Tradicional na Pérsia Antiga

APRESENTAÇÃO

Da exposição

Luciana Menezes de Carvalho

Museóloga do Museu da Memória e Patrimônio
Universidade Federal de Alfenas

Um presente. Essa é a melhor palavra para definir a exposição “Plantas Medicinais e Medicina Tradicional na Pérsia Antiga”. Ela não foi algo solicitado, mas uma dádiva do palestrante, Dr. Damon Monzavi na VI Semana Nacional de Museus na UNIFAL-MG, ocorrida em maio de 2014. Em 84 m², ocupando 06 grandes mesas, foram apresentados mais de 100 exemplares de plantas e sementes medicinais vindas do Irã, que outrora foi o Império Persa. Essa exposição temporária recebeu mais de 500 visitantes em apenas poucos meses, atraindo pessoas tanto pelo exotismo quanto pela identificação.

Exotismo, pois além de conter legendas em persas e latim, a exposição apresenta exemplares que não são conhecidos aqui nas Américas. Identificação, pois o nosso amigo Damon Monzavi deixou por meio de imagens as explicações dos benefícios de alguns desses, além do relevante fato de que algumas dessas amostras são muito conhecidas por nós: a erva-cidreira, a camomila, a camélia, entre outras.

O Museu da Memória e Patrimônio teve a honra de receber essa exposição e agora pretende, por meio desse catálogo, ter seu registro e difundi-la até onde esse documento alcançar, visto que se trata de uma exposição temporária no sentido primeiro do termo – seus materiais não resistem ao tempo. Assim, espero que por meio desse trabalho muitos possam conhecer não apenas um pouco de uma importante exposição que foi montada em nosso Museu, mas, em um movimento descrito pelo antropólogo Marcel Mauss - “Dar, Receber e Retribuir”, presente em distintas culturas, os leitores também possam ver nesse catálogo um ato de retribuição e gratidão.

Do catálogo

Profa. Dra. Flávia Chiva Carvalho

Faculdade de Ciências Farmacêuticas
Universidade Federal de Alfenas

A elaboração deste catálogo foi baseada na pesquisa bibliográfica realizada por alunos voluntários de graduação do curso de Farmácia da Universidade Federal de Alfenas e tem como objetivo divulgar as imagens da exposição “Plantas Medicinais e Medicina Tradicional na Pérsia Antiga” e também oferecer informações sobre o uso popular e indicações dessas plantas.

Esta foi uma maneira encontrada de eternizar uma exposição de caráter temporário, devido à natureza efêmera dos produtos de origem biológica, e dar a oportunidade a outros estudantes e curiosos de todo o Brasil que não puderam presenciar o evento, de conhecer esta medicina milenar que ainda se encontra presente em nosso dia-a-dia e influencia a medicina no mundo todo, além do que, oferece grande potencial para pesquisa e descoberta de novos usos e aplicações.

Apesar das plantas expostas serem provenientes do Irã, muitas são encontradas, cultivadas e utilizadas no Brasil. Isto mostra como a medicina popular rompe as barreiras temporais e geográficas, tornando assim, este catálogo um material ainda mais interessante.

Achillea Millefolium

Nome comum: mil-folhas, milefólio e erva-carpinteira.



Nativa de clima temperado, do hemisfério norte da Ásia, Europa e América do Norte. Na antiguidade, no Novo México e Sul do Colorado, era conhecida como uma erva militar, devido ao seu uso para estancar o sangue de feridas (SIMONETTI, 1990). Ajuda a relaxar vasos sanguíneos periféricos, melhorando a circulação do sangue. Suas propriedades diaforéticas ajudam a abrir os poros, além de provocar a dilatação de vasos capilares, melhorando a circulação sanguínea e consequentemente combatendo a calvície. Antidiarreica, antiespasmódica, antisséptica, digestiva, anti-histamínica, antibacteriana, diurética, anti-inflamatória (UTAD, 2014).

Adiantum Capillus-veneris

Nome comum: avenca, cabelo-de-vênus.



Originária da Inglaterra, Europa Central e meridional (TESKE; TRENTINI, 1997; PROENÇA et al., 2003). Desde os tempos antigos, *Adiantum capillus-veneris* é usado como remédio na terapia tradicional no Irã (ANSARI; EKHLASI-KAZAJ, 2012). É tradicionalmente usada como planta medicinal para uso expectorante, diurética, tônica capilar, infecções como catarro, doenças no tórax, tratamento de tumor no baço e possui propriedades anticancerígenas. Extratos utilizando partes aéreas desta planta foram testados apresentando efeito antifúngico (GUHA; MUKHOPADHYAY; GUPTA, 2005), inclusive contra *Candida albicans* (EZZAT, 2001) e antibacteriana (RAINTREE, 2013).

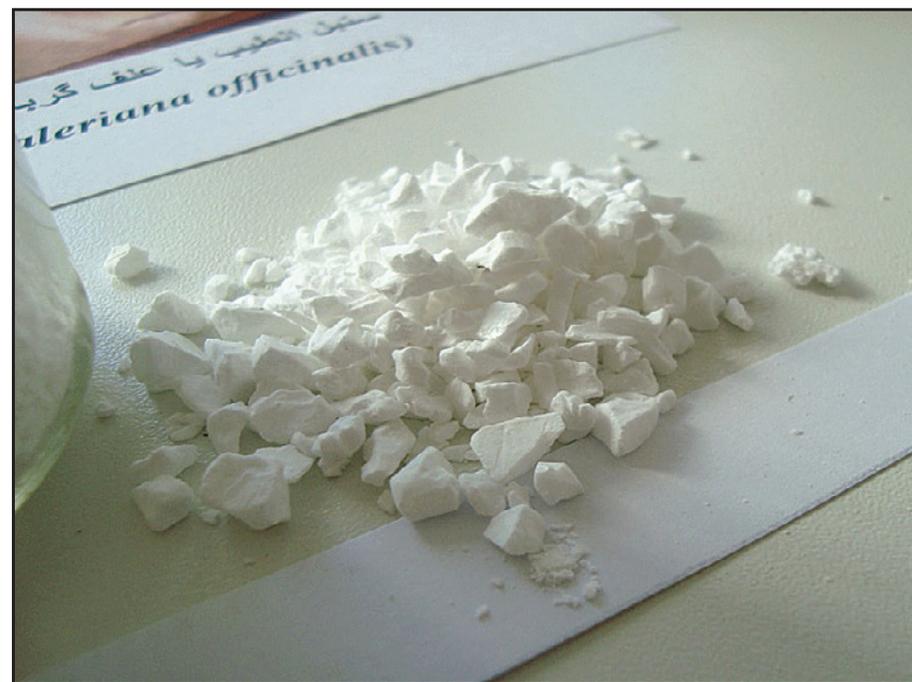
Medicago sativa

Nome comum: alfafa.



A alfafa tem seu centro de origem na Ásia Menor e Sul do Cáucaso, devido à grande variedade de ecotipos existentes na região. No Brasil, principalmente no Sudeste, está ocorrendo aumento da área plantada com alfafa (RASSINI; FREITAS, 1998). Suas propriedades medicinais se encontram nas folhas, flores e principalmente nos brotos de alfafa. A planta é altamente nutritiva, traz benefícios para a glândula pituitária (hipófise), alcaliniza o corpo rapidamente e desintoxica o fígado. Externamente é utilizada em feridas. Possui propriedades antioxidantes e ajuda a diminuir os níveis de colesterol, reduzindo o risco de aterosclerose. Apresenta também efeito diurético, combate o escorbuto, é rica em proteínas, é um bom fortificante contra raquitismo, excesso de ureia e a má digestão. Ajuda no tratamento de anemias, auxilia a circulação sanguínea, protegendo de hemorragias e tem efeito calmante (PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERAPIA, 2014).

Amido



Fonte mais importante de carboidratos na alimentação humana, representando 80% a 90% de todos os polissacarídeos da dieta. Além disso, o amido é o principal responsável pelas propriedades tecnológicas que caracterizam grande parte dos produtos processados, uma vez que contribui para diversas propriedades de textura em alimentos, possuindo aplicações industriais como espessante, estabilizador de coloides, agente gelificante e de volume, adesivo, na retenção de água (SINGH, 2003). Sendo formado nos plastídeos das plantas superiores, o amido é sintetizado nas folhas, onde serve como carboidratos de reserva temporário, acumulando-se nos cloroplastos durante o dia e servindo como fonte principal para a síntese de sacarose citosólica durante a noite. Essa sacarose é então transportada para os órgãos de armazenamento das plantas, como sementes, frutas, tubérculos e raízes (VANDEPUTTE; DELCOUR, 2004).

Prunus dulcis

Nome comum: amendoeira.



A amendoeira é originária das regiões quentes e áridas do Oeste da Ásia, sendo levada, provavelmente, para a Grécia e Norte da África durante a época pré-histórica. Alguns autores, porém, consideram o Norte da África como o local de origem desta espécie. É uma árvore de folha caduca, apresenta semente do seu fruto e é geralmente considerada como um fruto seco: a amêndoa. Tal como o pessegueiro, pertence ao subgênero *Amygdalus*. Em Portugal, é frequente em algumas regiões. Apesar de o termo amêndoa se referir ao fruto da amendoeira (*Prunus dulcis*), usualmente ele também é referido a sua semente, ou mesmo às sementes de outras variedades de amendoeirais. De tais sementes, são extraídos óleos e essências possuidores de propriedades medicinais e muito utilizados na indústria de cosméticos e na produção do licor Amaretto (FERREIRA, 1986).

Anethum graveolens dhi

Nome comum: endro.



Um dos principais usos deste vegetal no Irã é como tempero nos alimentos e seus benefícios vêm do processo de fervura no cozimento. As vantagens do chá de endro são: energético, tônico estomacal, digestivo, carminativo, sedativo, contra soluços, antilipídico, aumenta a produção de leite materno. Os ingredientes ativos são limoneno, flandren, carvona. A origem deste vegetal é iraniana, sendo exportado para continentes como Europa e Américas onde tem sido cultivado. Também era muito utilizado no antigo Egito. As sementes têm muitos efeitos sobre a saúde, tais como anticonvulsivantes, antidor, flatulência, aumento de apetite, insônia. No antigo Irã era utilizado também nos animais que sofriam com dor de estômago, tendo ampla gama de utilização em ovinos e caprinos. Para pacientes com vômitos severos que não conseguem comer ou até mesmo beber água ele é o melhor medicamento, bebendo-o em forma de chá lentamente. Na China há um tratamento com esse vegetal para pessoas com dor na espinha dorsal. No entanto, suas sementes utilizadas por mulheres grávidas estão associadas com o risco de aborto. As folhas e ramos são úteis para diminuir o colesterol no sangue. (MONZAVI, 2014).

Apium Graveolens

Nome comum: salsão.



Uma planta aromática herbácea, de duração bienal, original da Europa, e cultivada em regiões úmidas. Ela possui diversas propriedades medicinais, como a estimulação da secreção dos sucos gástricos, propriedades diuréticas, anti-inflamatórias e antibacterianas. Na culinária, é muito apreciada em saladas e em sopas. As folhas são ricas em cálcio e vitaminas, porém, apesar de serem mais nutritivas que o talo, muitas vezes não as aproveitam. (NASCIMENTO, 2012).

Artemisia Absinthium

Nome comum: artemísia



Original da Europa e Ásia ocidental, atualmente encontra-se em partes da Ásia, do Norte e América do Sul. A principal fonte comercial é a Europa Oriental. Espanhóis trouxeram a planta para o México, onde começou a crescer como uma erva daninha. É afrodisíaca, aromatizante para o álcool, tônico, antiespasmódica, ajuda a combater a indigestão, a perda de apetite, é anti-inflamatória, antisséptica, inseticida. A infusão é usada como febrífuga, vermífuga, hepatoprotetora (DVORKIN; WHELAN, 2012).

Astragalus gossypinus

Nome comum: tragacanto, goma adragante



É uma goma natural, chamada também de goma *shiraz*, goma eleitos ou goma de dragão. O Irã é o maior produtor da melhor qualidade desta goma. No Brasil, é mais conhecida como goma adragante. É uma mistura viscosa, inodora, insípida, solúvel em água, com ótimo rendimento, composta de polissacarídeos e obtida a partir de seiva, que é drenada a partir da raiz da planta. Contém um alcaloide que, historicamente, tem sido usado como um remédio para tosse e diarreia. Como mucilagem ou pasta tem sido utilizada para tratamento tópico de queimaduras. É usada na indústria têxtil, na indústria farmacêutica e de alimentos como emulsificante, espessante e estabilizante. Pode ser também utilizada em decoração para bolos, como adesivo no processo de laminagem de charuto e na fabricação de incenso. Na Arábia Saudita, é usada como xampu natural. O cultivo comercial de plantas tragacanta geralmente não se mostrou economicamente viável no Ocidente, uma vez que outras gomas podem ser usadas para fins semelhantes (ATRI et al. 2007).

Berberis vulgaris



Amplamente distribuída na Eurásia, Américas e África do Norte. Muitas espécies são cultivadas por suas flores aromáticas, pelos frutos de cores brilhantes e pela agradável folhagem que, no caso das espécies decíduas, dá a bela coloração do outono. Sua estrutura densa e espinhosa faz deles os melhores arbustos para cercas de restrições ou proteções em encostas íngremes. As suas propriedades medicinais são conhecidas há muito tempo como antipirético, estomáquico, hepático e cardíaco. Os usos medicinais de *Berberis* são um exemplo de Doutrina de Assinaturas, na qual era suposto que a cor ou a estrutura de uma planta era uma indicação divina de suas propriedades curativas. Muitas plantas com coloração principalmente amarela eram assim usadas como remédios para o fígado (PEREIRA, 2010).

Solanum melongena

Nome comum: berinjela.



A berinjela é um fruto original da Índia e cultivado na África. Foi introduzida na Europa pelos árabes e, posteriormente, veio para as Américas. A época de plantio, no Hemisfério Norte, é de setembro a fevereiro e, em regiões de clima quente, como o Brasil, o ano todo. É considerada sensível ao frio, à geada e ao excesso de chuva na floração. É composta por diversos nutrientes importantes para a manutenção da saúde. Apresenta grande quantidade de vitamina B6, que auxilia na produção de hemácias, é essencial para o sistema neurológico, pois está envolvida na síntese de neurotransmissores, como a serotonina. Pode prevenir os transtornos e a irritabilidade do período pré-menstrual. Apresenta fibras insolúveis que podem ajudar a prevenir a prisão de ventre, diverticulite e hemorroidas e, fibras solúveis que possuem capacidade de reduzir os níveis de colesterol e açúcar no sangue, além de promover o bom funcionamento intestinal, atuando na limpeza do sistema digestivo. Possui a nasunina, um composto que é um antioxidante e bloqueador de radicais livres. A berinjela é fonte de sódio, mineral que ajuda a regular a pressão. Desde os tempos antigos, a berinjela é usada terapêuticamente em afecções do coração, problemas de circulação, de estômago, fígado e rins, diabetes, reumatismos e gota (BONTEMPO, 2009).

Beta Vulgares

Nome comum: beterraba.



Hortaliça originária das regiões de clima temperado da Europa e do Norte da África. No Brasil, as Regiões Sudeste e Sul cultivam 77% do que é produzido. A raiz pode servir como alimento e é consumida crua ou cozida, porém são nas folhas que estão concentradas as maiores quantidades de nutrientes e vitaminas, destacando-se cálcio, ferro, sódio, potássio e vitaminas A, B e C, betacaroteno, ácido fólico, clorofila, potássio (TIVELLI; TRANI, 2008). Um dos vegetais mais apreciados na culinária, seu sabor adocicado e com gosto de terra atrai o paladar. Embora seja utilizada como alimento, também é eficiente quando usada medicinalmente, seja na cura de doenças ou como preventivo. As raízes avermelhadas contêm poderosos compostos que ajudam a proteger contra doenças cardíacas, defeitos de nascimento e certos tipos de câncer, especialmente câncer de cólon. O pigmento que dá à beterraba sua cor roxo-avermelhada é a betacianina, um poderoso agente de combate ao câncer. A sua eficácia contra câncer de cólon, em particular, tem sido demonstrada em vários estudos. Este pigmento é absorvido pelos glóbulos vermelhos e pode aumentar a capacidade de transporte de oxigênio do sangue. São especialmente ricas em folato, vitamina B, que é essencial para o crescimento do tecido normal. Comer alimentos ricos em folato é especialmente importante durante a gravidez,

pois sem ácido fólico suficiente, a coluna vertebral da criança não se desenvolve adequadamente, uma condição chamada de defeitos do tubo neural. A fibra de beterraba vermelha ajuda a reduzir o colesterol sérico em 30 a 40%, também pode ajudar a normalizar a pressão arterial. Beterraba ajuda a manter a elasticidade das artérias, quando consumido regularmente pode ajudar a prevenir varizes. O teor de ferro da beterraba vermelha, embora não seja alto, é da melhor qualidade que a torna uma poderosa limpadora e construtora do sangue. Esta é a razão pela qual a beterraba é muito eficaz no tratamento de muitas doenças causadas por tóxicos e poluição. O suco de beterraba é altamente alcalino e eficaz no tratamento da acidose. Beber regularmente o suco pode ajudar a aliviar a constipação. Suco de beterraba e suco de cenoura, quando combinados, são excelentes na cura de gota, problemas nos rins e na vesícula biliar, também pode ajudar nas dores de cabeça, dores de dente, disenteria, lumbago, problemas de pele, problemas menstruais (SIGRIST, 2012).

Borago Officinalis



Sua origem não é totalmente conhecida, sendo considerada da região mediterrânea, porém, com afirmações de que é nativa da Europa, Ásia Menor e África do Norte. *Borago officinalis* é uma planta anual, as partes utilizadas na terapêutica são as folhas, o caule, e principalmente as flores e o óleo das sementes. As folhas e flores são utilizadas para afecções respiratórias, alguns problemas renais e hepáticos, além de edemas e outros. O óleo possui ação anti-inflamatória e serve como preventivo para certas deficiências nutricionais, envolvendo ácidos graxos poli-insaturados. O óleo pode ser administrado oralmente, ou na forma de fitocosméticos, incorporando a xampus, cremes e loções. Apresenta tocoferóis, antioxidantes naturais eficientes, os quais demonstram efeitos *in vivo* e *in vitro*. Diversos pesquisadores vêm estudando esse óleo, tanto para fins alimentares como para fins terapêuticos, devido a sua alta concentração de ácido γ -linolênico, com potencial ação anti-inflamatória, pois é um intermediário na síntese das prostaglandinas. Poucos estudos comprovam suas ações farmacológicas. Dentre as principais indicações consta o tratamento da bronquite, com a infusão de folhas. A decocção das folhas é indicada como diurético e sudorífico. Além da ação anti-inflamatória, adstringente, expectorante e tônica, os taninos e mucilagens da planta, através da ação adstringente, atuam, protegendo os tecidos irritados e inflamados (PORTAL EDUCAÇÃO, 2013).

Camellia sinensis

Nome comum: chá verde.



O chá verde é uma das bebidas mais antigas do mundo e é referido desde a antiguidade como medicamento, tanto na prevenção como no tratamento de distúrbios, disfunções ou doenças em seres humanos e animais (KOROLKOVAS, 1996; MARON et al.; 2003). Tem origem na região sul da China e é cultivado na Ásia e nos países da África Central. Na China, o chá é consumido há mais de três mil anos, sendo esse país o seu principal produtor. No Japão, seu consumo começou por meio dos monges budistas nos anos 800 d. C. (CHOPRA, 2000). É rico em flavonoides, substâncias antioxidantes que ajudam a neutralizar os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento celular precoce. Há evidências de que o chá verde ajuda a diminuir as taxas de colesterol e ativa o sistema imunológico. As virtudes do chá verde na prevenção do câncer já são muito divulgadas atualmente. Ajuda a prevenir doenças cardíacas e circulatórias e fortalece as artérias e veias. Acelera o metabolismo e ajuda a queimar gordura corporal. Previne cáries, tem ação anti-inflamatória e antigripal, regenera a pele devido às propriedades antisséptica e adstringente (BLANCO, 2014).

Matricaria chamomilla

Nome comum: camomila.



A camomila é uma planta herbácea anual e aromática, nativa dos campos da Ásia Ocidental e do Sul da Europa e é facilmente encontrada nos países de clima temperado (LORENZI; MATOS, 2002; CORRÊA; TANIGUCHI, 1992; AMARAL, 2005). Industrialmente a camomila é usada para extração da essência e possui largo emprego como aromatizante na composição de sabonetes, perfumes e loções. Já o extrato e a essência de camomila são empregados na preparação de uma grande variedade de alimentos e bebidas (SOUZA et al., 2006), sendo considerada a planta medicinal mais cultivada no mundo (LORENZI; MATOS, 2002). Apresenta atividades: imunoestimulante, espasmolítica, bacteriostática; propriedades: ansiolíticas e sedativas, anti-inflamatória, antivirótica, antioxidante, antimicrobiana e antimicótica. Promove a cicatrização da pele, protege as mucosas, agindo assim contra úlceras (HARTMANN, 2010).

Cinnamomum zeylanicum

Nome comum: canela.



A canela é uma especiaria antiga, retirada da casca de uma árvore encontrada no Sri Lanka e no sudoeste da Índia. Disponível também em forma de óleo, extrato e pó seco, sendo utilizada em substâncias aromáticas, incensos, chás, licores, cremes dentais, perfumes e cosméticos. O licor é feito incorporando a casca macerada na bebida. De sabor forte, adstringente e picante, realça doces, sobremesas, e inúmeros pratos orientais. No ocidente é mais usada em doces, mas é comum saborear pratos salgados orientais temperados com canela. É vastamente usada em comidas indianas e chinesas. O óleo de canela é muito aromático, utilizado nas massagens, tonifica o corpo, é antisséptico, antiespasmódico, facilita a circulação sanguínea e é estimulante sexual. Os antigos judeus curavam febres e gota misturando a canela com vinho de tâmaras, mas foi na China e em outros países asiáticos que ela começou a ser usada como condimento e acabou se tornando uma planta medicinal. Útil na fadiga e depressão, também é um tônico para os sistemas respiratório e digestivo, em forma de chá, especialmente nas tosse, resfriados, gripes, dores de estômago e diarreia. Utilizada em difusores, evita que o vírus da gripe se espalhe pelo ar. O incenso de canela é usado como um purificador de ambientes e é um poderoso calmante (CAVALCANTE, 2008).

Cedrus libani

Nome comum: cedro-do-líbano.



É uma árvore conífera, majestosa, nativa das montanhas da região mediterrânica no Líbano, Síria Ocidental, Turquia centro-meridional e Chipre. Algumas variedades consideradas como espécies distintas por alguns autores aparecem no sudoeste da Turquia e nas montanhas do norte de Marrocos e da Argélia, no noroeste africano. A importância do cedro-do-líbano em diversas civilizações clássicas compreende-se pela diversidade de usos possíveis. A sua madeira, homogênea e aromática, foi muito utilizada na antiguidade, pelos Fenícios, para construir as suas embarcações militares e comerciais, bem como para a construção de templos e habitação. Os Egípcios utilizavam a sua resina na prática da mumificação. Encontram-se, de fato, vestígios da sua serradura nos túmulos dos Faraós. Papiros antigos comprovam a grande comercialização entre o Líbano e o Egito dessa madeira de distinção. Era ainda costume queimar esse tipo de cedro em diversas cerimônias solenes. Moisés aconselhava os sacerdotes judaicos a utilizarem a casca da madeira durante a circuncisão e no tratamento da lepra. De acordo com o Talmude, os Judeus queimavam madeira de cedro-do-líbano no Monte das Oliveiras para anunciar o início do ano novo. Vários reis da região, bem como de países distantes, procuravam a sua madeira para as suas construções civis ou religiosas. A árvore é mencionada 75 vezes na Bíblia. Foi ainda utilizada frequentemente pelos Romanos, Gregos, Assírios e Babilônios. É o símbolo nacional do Líbano e ostenta a bandeira nacional. Foi ainda o símbolo da Revolução dos cedros, além de ser adotado como insígnia, de diversos

partidos políticos do Líbano. Está também no brasão da Igreja Maronita, vertente da Igreja Católica no Líbano. Como resultado da sua exploração constante ao longo da história, poucas árvores antigas restam no Líbano, o que justificou a implementação de um programa ambiental para a conservação e regeneração das suas florestas. O plantio extensivo tem também sido levado a cabo na Turquia, onde cerca de 30 mil cedros são plantados anualmente. É uma árvore ornamental bastante comum por todo o mundo, em parques, jardins e avenidas. No sul da França existem várias plantações, principalmente da variante atlântica, para a produção de madeira (FRANCO, 1998; SEMAAN; HABER, 2003; TALHOUK; ZURAYK, 2003).

Daucus carota

Nome comum: cenoura.



A cenoura é uma das principais hortaliças consumidas no Brasil, pois além de possuir um sabor agradável muito apreciado pelos brasileiros também é uma grande fonte de carotenoides, fibras, vitaminas, minerais e outros componentes bioativos, dos quais o de maior destaque é o β -caroteno. A cenoura é muito nutritiva sendo rica em precursores de vitamina A e minerais essenciais para a manutenção de uma boa visão, pele e mucosas saudáveis. Além disso, a vitamina A também auxilia na biodisponibilidade do ferro e atua na prevenção do efeito inibitório dos polifenóis presentes no chá e café que são responsáveis pela redução de mais de 50% na absorção de ferro dos alimentos. Também é um importante complemento alimentar principalmente para pessoas que estão fazendo dieta para perda de peso, pois é rica em minerais, principalmente cálcio e fósforo, e possui baixo valor calórico (TEIXEIRA et al.; 2011).

Cichorium Intybus L.

Nome comum: chicória.



É uma planta de raiz tuberosa, cujo carboidrato de reserva é a inulina, presente em suas raízes com teor de frutose muito elevado (cerca de 94%). Recentemente, a inulina foi identificada como ingrediente capaz de substituir a gordura ou o açúcar, com baixa contribuição calórica. Por atuar junto ao organismo de maneira similar às fibras dietéticas, a inulina presente nas raízes de chicória pode, ainda, ser utilizada na produção de alimentos funcionais, sendo assim muito recomendada para dietas, já que apresenta escassas calorias. Estimula a secreção de sucos digestivos, além de facilitar o esvaziamento da vesícula biliar e favorecer o apetite. Apresenta como conteúdo vitaminas, proteínas e betacaroteno, substância boa para a vista, a pele, o cabelo e os ossos (OLIVEIRA; OLIVEIRA; PARK, 2006).

Citrus Aurantifolia

Nome comum: limão galego.



Tem vários usos no Oriente Médio, desde usos terapêuticos a alimentos. É uma árvore da família de *Citrus*, *Rutaceac*. Este citro contém: proteínas, carboidratos, cálcio, fósforo, ferro, potássio, vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C e água. É uma fruta muito azeda, de tônico amargo, antisséptico e tônico para o estômago. Na Malásia, as folhas secas são esmagadas e colocadas na testa para aliviar dores de cabeça. São feitos xaropes das raízes para diarreia sanguinolenta. Usado também para o tratamento da dor (MONZAVI, 2014).

Citrus Aurantium

Nome comum: laranja amarga



É produzido no norte e no sul do Irã, sendo lá chamado de *Nareg*. É usado como um medicamento alternativo em alguns países para tratar ansiedade, insônia e como anticonvulsivante, o que sugere sua ação depressora no sistema nervoso central. O *Citrus Aurantium* foi capaz de aumentar o tempo de sono induzido pelos barbitúricos (AKHLAGHI, 2011).

Cornus Mas

Nome comum: cereja de cornalina



A cereja de cornalina é um arbusto da Europa central, facilmente cultivada na maioria dos solos. Pode ser considerada como suplemento nutricional. Apresenta potássio, cálcio, sódio, ferro, zinco, manganês e cobre (KROSNIAK et al.; 2010).

Coronilla varia



Propriedades medicinais: laxante, diurético, contra ansiedade, bom calmante, contra asma. Na natureza a planta é um arbusto e pode atingir até 01 (um) metro de altura. O cheiro e gosto são inicialmente doce e se tornam amargo e acre (MONZAVI, 2014).

Corylus avellana

Nome comum: avelã



A avelã é uma fruta considerada exótica. Também originária da América do Norte, particularmente as espécies *Corylus americana* e *C. cornuta*. A maior parte dos frutos conhecidos provém, porém, da *C. avellana*, a mais comum, procedente da Ásia Menor, das margens do Mar Negro. Seu alto teor de gorduras permite que ela seja destinada, como substância oleaginosa, com propósitos de industrialização e de alimentação. É utilizada para fins gastronômicos, principalmente em doces, acrescentada ao chocolate, tornando-se, desta forma, bem saborosa; mas também em leites, manteigas, pasta de frutas, pastéis, biscoitos, entre outros produtos. Esta fruta é tão rica em proteínas e gorduras, que o consumo de 15 a 20 avelãs pode ocupar o espaço de uma refeição integral, embora esta troca não seja recomendada. Cumpre uma tarefa significativa no âmbito da nutrição, especialmente na dieta de diabéticos e de pessoas que querem emagrecer, sempre sob a orientação de um nutricionista. Como a avelã traz em si igualmente a vitamina B9 ou ácido fólico, ela é prescrita para um melhor desempenho da memória, contra pressão alta e nas anemias carenciais (VIVA SAÚDE, 2007).

Crataegus oxyacantha

Nome comum: espinheiro branco



O nome *Crataegus* deriva do grego *Kratiegos*, que significa dureza, em alusão à dureza de sua madeira. O nome popular faz referência aos numerosos espinhos e suas flores brancas. Planta utilizada desde a Grécia antiga como excelente para menstruações abundantes e suas cólicas. Para os gregos e romanos simboliza a esperança, o matrimônio e a fertilidade. Teve seu uso abandonado por vários séculos, devido a crenças que o associavam a maus espíritos, pragas e morte. Há referências que a coroa de espinhos de Jesus Cristo, durante seu calvário, pertencesse a esta espécie e o aroma forte e desagradável de suas flores fizeram que ela fosse associada à peste bubônica. Usada para tratar distúrbios cardiovasculares, incluindo insuficiência cardíaca, angina pectoris, e hipertensão (LONG et al., 2006). Além de suas reconhecidas propriedades como estimulante cardíaco e agente hipotensor, outras atividades descritas na literatura para *C. oxyacantha* são: atividade hipolipidêmica, antioxidante, anti-inflamatória, digestiva e sedativa (RIGELSKY; SWEET, 2002). Amplos estudos farmacológicos têm documentado que os princípios determinantes para a sua ação são as procianidinas e os flavonoides (HOSTANSKA et al., 2007).

Crocus Sativus



É um tipo de açúcar obtido da cana-de-açúcar. Para preparar, o açúcar é dissolvido em água fervente e adiciona-se *Zaferan* (açafraão). Um palito de madeira ou um tubo de plástico é mantido suspenso na água para ser resfriado e os cristais são formados ao redor do palito. Este doce é chamado de NABA e é um dos doces mais antigos. Utilizados para decorar a mesa de casamento e no ano novo. Servem também para adoçar chás e bebidas à base de plantas. Compara-se com uma variedade de doces e chocolate e possui propriedades calmantes e laxantes. Pode ser muito lucrativo, sendo adstringente para o tratamento da diarreia (MONZAVI, 2014).

Curcuma longa

Nome comum: açafrão-da-terra, cúrcuma ou açafrão da Índia.



Originário da Ásia (Índia e Indonésia). Da sua raiz seca e moída se extrai o pó, conhecido simplesmente por açafrão, utilizado como condimento ou corante de cor amarela e brilhante, na culinária (é o principal ingrediente do famoso *curry* indiano) e no preparo de medicamentos. Potente anti-inflamatório, o açafrão-da-terra também tem ação analgésica, antibacteriana, antioxidante, antialérgica e antiespasmódica. Devido sua propriedade anti-inflamatória e antioxidante, torna a cúrcuma eficiente também na prevenção e tratamento do mal de Alzheimer, pois ajuda na remoção das placas que se formam no cérebro, características da doença. Apresenta propriedades digestivas e ativadoras das funções hepáticas (YUDENITSCH, 2003).

Cucumis melo var. inodorus

Nome comum: melão



Melão é uma fruta nativa do Oriente Médio. Existem inúmeras variedades cultivadas em regiões semiáridas de todo o mundo, todas apresentando frutos mais ou menos esféricos, com casca espessa e polpa carnosa e succulenta, com muitas sementes achatadas no centro. A cor e a textura da casca, bem como a cor e o sabor de sua polpa, variam de acordo com o cultivar. A abundância de água em seu interior e o sabor suave tornam o melão uma fruta muito apreciada na forma de refrescos. Suas sementes, tostadas e salgadas, também podem ser consumidas. Possui grandes quantidades de betacaroteno (provitamina A), vitaminas C e do complexo B. Além disso, é fonte de fibras e apresenta cálcio, fósforo, ferro, potássio, cobre e enxofre. Pelo seu alto teor em potássio, é indicado para cardíacos que usam medicação diurética e para pessoas que possuem afecções do fígado, como hepatites, cirrose hepática e cálculos. Também é muito recomendado na prevenção e no tratamento de gotas, reumatismo, artrismo, prisão de ventre e cálculos renais. Além disso, é fortificante, calmante, laxante, diurético e possui atividade anticoagulante, afina o sangue. Para as mulheres na menopausa uma boa notícia: o melão ajuda a normalizar a menstruação e ativa a circulação (FRANCO, LELINGTON).

Damasco

Suas origens são incertas. A Armênia foi, por muito tempo, considerada como o seu local de origem, provavelmente por causa do nome em latim da árvore de damasco, *Prunus armeniaca*, “ameixa da Armênia”, mas não há comprovação de que o damasco seja originário de lá.



Atualmente, a hipótese mais aceita é a de que o damasco é originário da China e da Ásia Central. Embora o Brasil não tenha as condições climáticas necessárias para o cultivo do damasco, a versão seca é bastante apreciada. Provavelmente, o gosto foi difundido pela grande população de descendentes de sírio-libaneses que imigraram para o país. No Oriente Médio e na chamada “comida árabe”, o damasco seco é um ingrediente muito valorizado e

utilizado tanto em receitas doces quanto salgadas. O damasco é muito rico em carotenoides, como o betacaroteno. A ação antioxidante dessas substâncias está relacionada à prevenção de doenças do coração e de alguns tipos de câncer, como o de próstata. A alta quantidade de provitamina A e carotenoides também protegem a visão, diminuindo o risco de doenças relacionadas ao envelhecimento como a degeneração macular, que leva à cegueira. No damasco seco, o grande volume de fibras por unidade ajuda a combater a constipação intestinal. A ingestão de fibras também é importante na prevenção de doenças como câncer de cólon e no controle do colesterol. No século XX, uma substância extraída das sementes do damasco foi utilizada como um controverso tratamento para câncer, na forma de um medicamento denominado *laetrile*. Há relatos do uso dessas sementes contra tumores desde o ano 502. Porém, o Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos declarou, em 1980, que o *laetrile* é ineficaz para o tratamento da doença (MONZAVI, 2014).

Descurainia Sophia



Possivelmente nativa da Grã-Bretanha. Apresenta sabor picante, é utilizada como uma substituta da mostarda. A semente pode ser moída num pó, misturado com farinha de milho e usado para fazer pão, ou como um espessante para sopas, etc. Ela também pode ser germinada e adicionada a saladas. Apresenta atividade antiasmática, antitussígena, adstringente, cardiotônica, emoliente, diurética, laxante, entre outros. A planta tem sido usada para aliviar a dor de dente. O suco da planta tem sido usado no tratamento de tosses crônicas, rouquidão e gargantas inflamadas. Uma decoção forte da planta tem provado ser excelente no tratamento da asma. As flores e as folhas são adstringentes. É também utilizada no tratamento de vermes. A cataplasma de sementes moídas até tem sido utilizada em queimaduras e feridas. Utilizada também como conservante (PLANTS FOR A FUTURE, 2012).

Sefidab



É um esfoliante natural de pele, feito de gordura animal e é tradicionalmente produzido no Irã. Geralmente é redondo e branco e é utilizado durante o banho. Composto geralmente por uma combinação de flores brancas e medula espinhal de animais. Deve-se usar com o corpo úmido e esfregar várias vezes, enrolado numa toalha. Este produto é esfregado sobre a pele para remover as células mortas e ajuda a aumentar a visibilidade das cores, além de tornar a pele limpa e clara. Não só usado no Irã, mas também em outras nações, desde a antiguidade (MONZAVI, 2014).

Elaeagnaceae Angustifolia



Possui valores como planta ornamental para o paisagismo e reflorestamento, embora não seja uma importante fonte de matéria-prima. Tem sido amplamente plantada em barreiras, quebra-ventos ou plantações de proteção. É resistente e adaptável a uma ampla gama de condições de solo e umidade e tem uma forma de crescimento denso. Também tem sido usada para reflorestamento de terra contaminada. A madeira é dura e pode ser usada para: fazer ferramentas agrícolas, móveis, polos de mineração e construção civil. Também tem sido usada como fonte de combustível. As folhas, brotos, flores, frutos e cascas têm sido tradicionalmente usados na medicina chinesa. A folhagem tem baixa palatabilidade, no entanto, o seu fruto, doce e agradável é vendido em mercados turcos (INVASIVE SPECIES COMPENDIUM, 2014).

Elettaria cardamomum

Nome comum: cardamo



Vulgarmente conhecida como “cardamomo” e, localmente como “elaichi”. É uma erva perene, originária da Índia, Paquistão, Mianmar e Sri Lanka. Além de sua ampla utilização para fins de culinária, cardamomo tem sido utilizada na medicina tradicional para asma, constipação, cólicas, diarreia, dispepsia, hipertensão, epilepsia e é considerada como antibacteriana, antifúngica, antiviral, carminativa, diurética e estomacal. O extrato bruto de cardamomo apresenta alcaloides, flavonoides, saponinas, esteróis e taninos (KHAN; KHAN, GILANI, 2011).

Lippia alba

Nome comum: erva-cidreira



A planta pode ser encontrada em todo o território brasileiro. *Lippia alba* é uma espécie plantada e usada em todo o Brasil por suas atividades farmacológicas como analgésica, calmante, sedativa e citostática (STEFANINI; RODRIGUES; MING; 2002). Também tem ação digestiva, auxiliando nas cólicas abdominais e distúrbios do estômago, além de ter efeito expectorante. Alguns testes farmacológicos apontam que o extrato da raiz e o óleo essencial têm propriedades anti-inflamatórias, antivirais, antimicrobianas, antiparasitárias e analgésicas (GUIA, 2014).

Artemisia vulgaris L.

Nome comum: estragão, artemísia-comum.



A planta Artemisia tem nome de deusa e é a deusa das ervas, pois tem os elementos ativos de mais de 200 outras plantas. Apresenta uma lista enorme de propriedades medicinais tais como: antianêmica, analgésica, antidiarreica, antiepiléptica, antiespasmódica, anti-hidrópica, anti-inflamatória, antimalárica, antimicrobiana, antirreumática, antisséptica, calmante, carminativa, cicatrizante, depurativa, digestiva, estomáquica, eupéptica, febrífuga, hepática, inseticida, reguladora da menstruação, repelente, sedativa, tônica, vermífuga, afecções biliares e hepáticas, afecções gástricas, afecções uterinas, amenorreia, anemia, anorexia, ansiedade, câimbra, cólica intestinal, cólica menstrual, constipação, contusões, convulsão, corrimentos, debilidade, diarreia crônica, problemas digestivos, dismenorreia, enterites, epilepsia, espasmos brônquicos, feridas, fígado, fraqueza, flatulência, gastrite, hidropisia, hipocloridria, intoxicações endógenas e exógenas, lombrigas, malária, mucosidade, nevralgia, nervosismo, melhora as contrações do parto, reumatismo, tosse, transtornos menstruais, vaginites (SOUZA, 2012).

Feno-grego



O feno-grego tem origem indiana e paquistanesa, mais conhecido como alfarva ou alforva, vem sendo utilizado como especiaria ou planta medicinal. É considerado anticancerígeno. A especiaria também atua como redutora dos níveis de glicose para diabéticos e possui funções antioxidantes, que impedem os danos causados pelos radicais livres. Trata-se de uma planta digestiva, que está associada ao melhor funcionamento do sistema digestivo e pode ser consumida com a finalidade da perda de peso, devido às suas funções laxativas e inibidoras de apetite. Reduz o desconforto menstrual e minimiza os sintomas da menopausa; ativa a diminuição do nível de colesterol (LDL) e dos riscos de problemas cardiovasculares; controla diabetes tipo II e alivia a obstipação. A planta medicinal pode ser usada nos tratamentos contra anemia ferropênica, anorexia, astenia, celulite, para crianças que tenham dificuldades no desenvolvimento físico e psíquico, constituição física frágil, furúnculos, gastrite, inflamações e intestino preso. No caso do uso tópico, pode ser utilizado para tratar acne, faringite, vulvovaginite, eczema, abscesso e furúnculo. As sementes da planta podem ser utilizadas moídas e diluídas no leite, ou por meio de infusão, chás, cápsulas, em cataplasmas (aplicações) nas equimoses, inchaços e úlceras. Para uso externo, no caso da decoção, pode ser aplicada em forma de compressas, colutórios, gargarejos, lavagens ou irrigações vaginais (MIYAZATO, 2013).

Ficus carica

Nome comum: figueira-comum



No Brasil existiam mais de 25 variedades de figueira, das quais a única cultivada comercialmente era o 'Roxo de Valinhos'. Nativo do sudeste da Ásia, atualmente existe maior número de variedades, pois muitas pessoas trouxeram da Europa e Estados Unidos e, hoje, são encontradas em algumas propriedades agrícolas e quintais. A variedade "Roxo de Valinhos" é do tipo comum, de grande valor comercial, com grande rusticidade, vigor e produtividade. Apresenta parte comestível que é o receptáculo que se desenvolve na intersecção das folhas. Apresenta propriedades como: tônico, laxante suave, cicatrizante, emoliente, calmante. Pode ser utilizado em casos de: prisão de ventre, esgotamento físico, faringite, bronquite e tosse seca. Para uso externo, combate feridas infectadas, furúnculos, abscessos e fleimões dentários (MAIORANO, 2010).

Gengibre



O gengibre tem sido utilizado no oriente há mais de 2.000 anos, havendo referências de que nos séculos XII a XIV era tão popular na Europa quanto a pimenta-do-reino. Antes do descobrimento da América, já era largamente utilizado pelos árabes como expectorante e afrodisíaco, sendo difundido por toda a Ásia tropical, da China à Índia. Foi introduzido na América logo após o descobrimento, sendo que os primeiros relatos comentam que inicialmente foi cultivado no México, posteriormente levado às Antilhas, principalmente à Jamaica, a qual chegou a exportar cerca de 1.100 toneladas para a Europa. O rizoma de gengibre é amplamente comercializado em função de seu emprego na medicina popular (excitante, estomacal e carminativo), na alimentação, industrial, especialmente como matéria-prima para fabricação de bebidas, perfumes e produtos de confeitaria como pães, bolos, biscoitos e geleias. Várias propriedades do gengibre foram comprovadas em experimentos científicos, dentre as quais: anti-inflamatória, antiemética e antináusea, antimutagênica, antiúlcera, hipoglicêmica e antibacteriana. Incluído no grupo "especiarias", o gengibre representa atualmente o 3º lugar das plantas medicinais, aromáticas e condimentares mais produzidas no Paraná (NEGRELLE et al., 2005). Apesar desta importância econômica no contexto regional, há carência de informações sistematizadas sobre esta cadeia produtiva, em especial, no que se refere ao sistema operacional de comercialização, que de acordo com as queixas dos produtores, tem causado prejuízos ao agronegócio do gengibre. O gengibre brasileiro é geralmente comercializado no estado *in natura* e se destina essencialmente à exportação (70% a 80%), principalmente para: Estados Unidos, Reino Unido, Holanda e Canadá. Os rizomas que não atingem a qualidade tipo exportação são destinados ao mercado regional (NEGRELLE; ELPO; RÜCKER, 2005).

Sesamum indicum, L

Nome comum: gergelim.



O gergelim ou sésamo é uma planta originária do Oriente. A China, o Japão, os países árabes e a Índia utilizam bastante em suas comidas tanto as sementes do gergelim quanto o óleo extraído delas, que tem alto poder nutritivo. É um alimento de grande valor nutritivo, que constitui opção para o semiárido nordestino, como alternativa de renda, fonte de proteína para o consumo humano e enriquecimento de outros produtos, dos segmentos fitoterápicos e fitocosméticos (BELTRÃO; VIEIRA, 2001). As sementes de gergelim são consumidas *in natura* ou se utilizam para refinar produtos confeitados como os de panificadora. Quando inteiras, as sementes apresentam sabor amargo devido à acidez oxálica presente no tegumento (película), que pode ser removida por processo manual, mecânico, físico e químico (AUGSTBURGER et al., 2000). A sua semente é rica em constituintes minerais, como: cálcio, ferro, fósforo, potássio, magnésio, zinco e selênio. O óleo de gergelim possui *flavour* característico e agradável e maior estabilidade oxidativa, quando comparado com a maioria dos óleos vegetais, por causa da sua composição de ácidos graxos e pela presença dos antioxidantes naturais, sesamina, sesamolina, sesamol e gama tocoferol (FUKUDA et al., 1986; YOSHIDA, 1994).

Helianthus annuus L

Nome comum: girassol.



O girassol é uma planta originária das Américas, que foi utilizada como alimento pelos índios americanos, em mistura com outros vegetais. No século XVI, o girassol foi levado para a Europa e Ásia, onde era utilizado como uma planta ornamental e como uma hortaliça. A grande importância da cultura do girassol no mundo deve-se à excelente qualidade do óleo comestível que se extrai de sua semente. Está inserido entre as espécies vegetais de maior potencial para a produção de biocombustível, além de se constituir em uma importante opção para o produtor agrícola em sistemas envolvendo rotação ou sucessão de culturas. A produção de girassol influencia positivamente a rentabilidade das culturas subsequentes, agindo como recicladora de nutrientes, tendo efeito alelopático às plantas invasoras e melhorando as características físicas do solo. Podem ser utilizadas para fabricação de ração animal (UNGARO, 2006).

Glycyrrhiza glabra

Nome comum: alcaçuz



Tem origem na Europa meridional e Oriente. O uso medicinal do alcaçuz é datado dos povos antigos do Egito, relatado em seus papiros. Na China, onde é uma das ervas mais utilizadas, é indicado para o baço, rins e proteger o fígado de doenças. No Japão um preparado de alcaçuz é utilizado para tratar a hepatite. Estudos mostram que o uso do alcaçuz ajuda o fígado a combater as toxinas produzidas pela difteria, tétano, cocaína e estriquinina e também aumenta a estocagem de glicogênio. Outra ação é de estimular as suprarrenais. Muitos estudos comparam sua ação com a hidrocortisona, mas sem seus efeitos colaterais. Utilizado como edulcorante e corretivo do sabor de certos medicamentos amargos ou nauseosos. É empregado nas afecções das vias respiratórias, tosses e laringites. Diminui as contrações intestinais, por isso é associado com purgativos drásticos. Suas indicações mais recentes compreende o tratamento das úlceras gastrointestinais e da doença de Addison. Por via externa é usada em estomatites e flebites (ALONSO, 2004; COIMBRA, 1958).

Cicer arietinum L

Nome comum: grão-de-bico



Origem no Oriente Médio. Boa fonte de ferro, carboidratos e proteínas. O triptofano aparece em grandes quantidades, substância a qual é usada pelo organismo para a produção de um neurotransmissor chamado serotonina, responsável pela ativação dos centros cerebrais que dão sensação de bem-estar, satisfação e confiança. Boas doses desse composto resultam ainda em diversos efeitos fisiológicos, como maiores taxas de ovulação e melhora no padrão de desenvolvimento das crianças, além da disponibilidade de ferro que é outro diferencial da leguminosa. Quanto às proteínas, a qualidade delas é muito superior a das demais leguminosas, sem contar que são totalmente digeridas, o que não acontece com suas congêneres. Possui fitoestrógenos e têm sido explorados em terapias de reposição hormonal na menopausa, ou também na prevenção de osteoporose e problemas cardiovasculares (OLIVEIRA, 2013).

Heracleum Persicum



Nativa do Irã e tem papel significativo na medicina popular iraniana. Os frutos são amplamente utilizados como especiarias e para fazer *picles*. Seu óleo essencial tem propriedades antioxidante, anticonvulsivante, antimicrobiana, antifúngica e imunomoduladora (HEMATI; AZARNIA; ANGAJI, 2010).

Hordeum Vulgare

Nome comum: cevada



O cultivo da cevada iniciou entre 6000 a. C. e 7000 a.C., no Oriente Médio, sendo nessa época o principal cereal utilizado na alimentação humana, mais tarde substituída pelo trigo. A cevada é um cereal de inverno que ocupa a quinta posição, em ordem de importância econômica, no mundo. O grão é utilizado na industrialização de bebidas (cerveja e destilados), na composição de farinhas ou flocos para panificação, na produção de medicamentos e na formulação de produtos dietéticos. É empregada em alimentação animal como forragem verde e na fabricação de ração. No Brasil, a malteação é o principal uso econômico da cevada, já que o país produz apenas 30% da demanda da indústria cervejeira. A produção brasileira de cevada está concentrada na Região Sul, com registros de cultivo também nos estados de Goiás, de Minas Gerais e de São Paulo (EMBRAPA, 2014). A cevada é um cereal rico em carboidratos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais: selênio (antioxidante) e magnésio (utilizado na formação dos ossos e na liberação de energia dos músculos). Pelo teor de fibras, os integrais são incluídos na categoria dos alimentos funcionais, pois sua utilização dentro de uma dieta equilibrada pode ajudar no funcionamento do intestino, redução do colesterol e do risco de algumas patologias (EMBRAPA, 2014).

Hyssopus Officinalis



É nativa da Europa meridional e Eurásia e veio para a América do Norte com os colonos europeus. Utilizada medicinalmente durante séculos para tratar uma gama de doenças, está na categoria dos GRAS (Geralmente Reconhecido Como Seguro). Possui odor característico, auxilia no combate da inflamação dos pulmões, na tosse e trata articulações. Ajuda na inflamação dos ouvidos, alivia gases intestinais, combate o reumatismo, é utilizado no tratamento da asma e alivia dores musculares. Pesquisas confirmaram que é também calmante para as membranas mucosas e que o princípio amargo no óleo volátil tem qualidade expectorante. Extratos de *Hyssopus Officinalis* demonstraram atividade antiviral, especialmente contra o agente causador de herpes labial e o herpes genital. Pode ser utilizado na culinária: folhas ou flores frescas picadas em caldos e saladas e o óleo é usado em licores; tem sabor picante, amargo. O óleo também é usado em perfumaria. É rico em tanino, um adstringente (THE HERB COMPANION STAFF, 1995).

logurte



Alimento persa produzido a partir do iogurte seco, sendo salgado. Dele é produzida a manteiga e geralmente é usado na fabricação de alimentos, podendo ser oriundo do leite de ovelhas, cabras, gado, ou uma mistura deles. Alimento que inclui todas as propriedades do leite, apresenta cálcio, gordura, sal, proteína e vitamina niacina (MONZAVI, 2014).

Jasmim



Provavelmente é uma planta originária do Irã. O nome jasmim quer dizer “felicidade celestial” e também despertou a imaginação dos poetas e perfumistas ao longo dos milênios. São muitas as aplicações aroma-terapêuticas do jasmim e usos de seu óleo essencial. As pequenas flores brancas desse arbusto perene com forma de videira apresentam um aroma intrigante, complexo e intenso, presente na maioria dos grandes perfumes. O jasmim também é conhecido como o senhor da noite e como “lunar da floresta”, porque seu aroma sedutor se intensifica nas horas noturnas. Até mesmo a produção de seu óleo essencial é exótica e, por mais que os químicos tentem, o aroma não pode ser reproduzido. O jasmim sintético é tão forte, que demanda uma dose do óleo essencial natural para atenuá-lo. Tem uma fragrância caracteristicamente rica, quente e floral, doce, com um leve tom subjacente de frutas e chá. Tem propriedade terapêutica antidepressiva e relaxante muscular. O jasmim anestesia o sistema nervoso, de modo que, é bom para nervos abalados, dores de cabeça, insônia e depressão, e para evitar o desgaste emocional associado à TPM e à menopausa, ainda que seja bom levar em conta sua antiga reputação como afrodisíaco. Estudos demonstram que o jasmim também reforça a prontidão mental e estimula as ondas cerebrais. Em outro estudo, ele conseguiu ajudar operadores de computador a reduzir em um terço o seu número de erros. Também alivia as cólicas musculares, como as cólicas menstruais. Cosmeticamente, o óleo é maravilhoso para peles sensíveis ou maduras. Na Índia, as flores de jasmim, misturadas a óleo de gergelim, são aplicadas a abscessos e feridas difíceis de curar (KEVILLE, 2014).

Juglans regia

Nome comum: noqueira, fruto nozes.



Possivelmente tem origem na Europa e Ásia. A folha de noqueira tem sido largamente utilizada em medicina tradicional no tratamento de insuficiência venosa e sintomatologia hemorroidal, bem como pelas suas propriedades antidiarreicas, anti-helmínticas, depurativas e adstringentes. Apresenta também propriedades queratolíticas, antifúngicas, hipoglicemiantes, hipotensivas e sedativas (AMARAL et al, 2003).

Jujube Ziziphus

Nome comum: jujuba



É uma planta nativa da China e é muito comum na China e Coréia do Sul (ZHAO et al. 2006). Tem indicação terapêutica para insônia, ansiedade, tônico do cabelo, diabetes, melhora a memória e a cognição em pessoas com idade mais avançada, problemas digestivos e do fígado, fraqueza, obesidade, problemas urinários, doenças de pele, febre, diarreia. O fruto da jujuba é saboroso e é muito utilizado pelo seu valor nutricional (ADAMS; GMUNDER; HAMBURGER, 2007).

Lantana camara



Esta planta é comum em cerca de 50 países. Tem sido usada em muitas partes do mundo para o tratamento de vasta variedade de distúrbios. É usada em remédios populares para cânceres e tumores. Um chá preparado a partir das folhas e flores é utilizado contra a febre, gripe e dor de estômago. Na América do Sul e Central, as folhas são utilizadas para tratar feridas, catapora e sarampo. Também é utilizada para tratar reumatismo, asma, pressão arterial, bronquite, úlceras, lepra e sarna (GHISALBERTI, 2000). Muito popular, pois é dito que Jesus lançou sobre uma ferida e que o sangramento parou, já que a planta ajuda no estancamento de sangramento. Encontra-se no sudeste da Ásia, África e Europa nas margens de estradas e campos e fazendas e cresce em torno do nordeste da região de Teerã, Fars e Sul do Irã (MONZAVI, 2014).

Lavanda



Lavandula angustifolia cresce em todo o mundo. Tem cheiro agradável, porém o gosto em geral não agrada e por isso tem o amplo uso na fabricação de perfumes. O Óleo essencial de lavanda é destilado a partir das flores obtendo um líquido amarelo, ou esverdeado, com um odor agradável. Propriedades medicinais: para o relaxamento, abrir a obstrução do músculo, tônico estomacal, diurética, sudorífica, reduz a febre, combate doenças do fígado e da vesícula biliar, é anticonvulsiva, fortalece o corpo, elimina vermes intestinais, alivia tosse, é eficaz no tratamento de gripes e resfriados, pode ser utilizada como um laxante e limpeza e elimina doenças do trato urinário. Para aliviar os tremores, tonturas, utiliza-se cerca de cinco gramas de pó de lavanda com mel a cada noite; para superar amnésia e consolidação da memória é usada em decocção; para a insônia, uma gota de óleo de lavanda em um pedaço de algodão é colocada no travesseiro; para superar a dor se ingere todos os dias lavanda em decocção. Útil para aliviar náuseas e tonturas, para dor de cabeça, útil para o tratamento de neurastenia, elimina as palpitações, alivia a asma, e também é usada para corrigir secreções vaginais (MONZAVI, 2014).

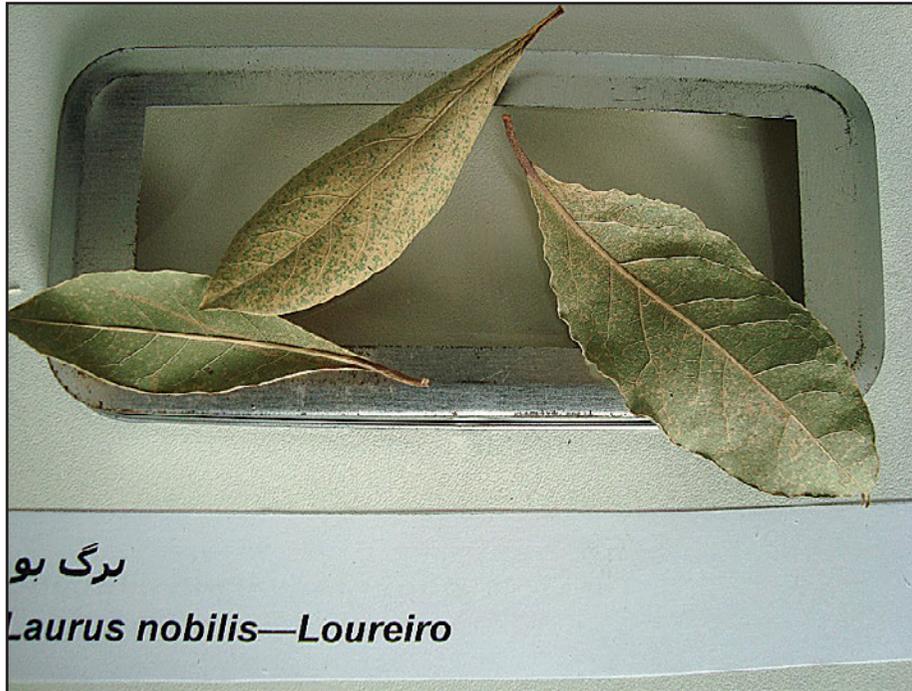
Linum usitatissimum



O linho, que parece ser originário do Oriente, cultiva-se, contudo, atualmente em numerosos países, por exemplo, na Argentina, na Índia, na Rússia e na Itália. É provavelmente a planta de uso têxtil mais antiga do mundo, embora seu uso para esse fim tenha diminuído. A linhaça é a semente do linho e é utilizada na culinária. Ela é considerada um alimento funcional, trazendo benefícios para o coração, intestino e até mesmo prevenindo alguns tipos de câncer. Mas o benefício carro-chefe da linhaça é o emagrecimento, pois suas fibras atuam na liberação da glicose no sangue e reduzem, por tabela, o acúmulo de gordura no corpo. E ainda é uma alternativa de cereal sem glúten (MINHA VIDA, 2014; TUDO SOBRE PLANTAS, 2014).

Laurus nobilis

Nome comum: louro, loureiro.



Da região do Mediterrâneo, esta planta é usada como tempero. A folha de louro se forma em pequenas árvores que podem atingir até 10 metros, usadas, inclusive, para embelezar jardins e paisagens. Na Europa e no Mediterrâneo, América do Norte e partes do México, são utilizadas na gastronomia. As folhas de louro são empregadas secas, pois as verdes podem ter um efeito negativo. Na medicina, apresenta importante uso terapêutico para o estômago e a digestão, bem como um tônico amargo usado como diurético (MONZAVI, 2014).

Malva



A malva é uma planta medicinal também conhecida como Malva-cheirosa, Malva-das-boticas, Malva-silvestre, Malva-de-casa, Malva-rosa ou Rosa cheirosa, muito utilizada no tratamento de infecções. A malva serve para ajudar no tratamento de infecções, prisão de ventre, abscesso, afta, bronquite, catarro, dor de garganta, rouquidão, feridas, faringite, furúnculo, gastrite, irritação dos olhos, mau hálito, picada de insetos, tosse, úlcera e problemas de pele (TUA SAUDE, 2014).

Calendula



Marigold ou calêndula é uma planta medicinal, também conhecida como bem-me-quer, mal-me-quer, maravilha, margarida dourada ou verrucária. Ajuda no tratamento de acne, aftas, gastrite, dermatite, dismenorria, úlceras, psoríase, rachaduras na mama, varizes, candidíase, verruga, vômito, alergias, assaduras, queimaduras de sol, feridas, brotoeja, cólica menstrual, clarear manchas e inflamações. A calêndula é contraindicada durante a gravidez (TUA SAÚDE, 2014).

Cydonia Oblonga

Nome comum: marmelo.



O marmeleiro é uma pequena árvore, único membro do gênero *Cydonia*, da família *Rosaceae*, cujos frutos são chamados marmelos. É originário das regiões mais amenas da Ásia Menor e Sudeste da Europa. Também é conhecido pelos nomes de marmeleiro-da-europa, marmelo e pereira-do-japão. No Brasil, é consumido quase que exclusivamente na forma industrializada, por meio da produção de marmelada, e os frutos, tendo em vista a pequena produção local para a indústria, são importados do Uruguai e Argentina. Mas, atualmente a Capital do Doce de Marmelo quase artesanal é São João do Paraíso (Minas Gerais) - o doce já sai fabricado de São João do Paraíso "artesanalmente" (NATUREZA BELA, 2014).

Melancia



A melancia é originária da África. Popularmente usada para prevenir o aparecimento do câncer de próstata, fortalecer o pulmão, aumentar a libido e combater a anemia. Não provoca inchaço e fornece energia (TUDO SOBRE MELANCIA, 2014; VIVA SAUDE, 2014).

Mentha pulegium

Nome comum: menta, poejo, puejinho, puliol, poesco, menta poejo, poelo menta, menthe pouliot (França), penny-royalmint (Inglaterra), puleggio (Itália).



É usada como: expectorante, broncodilatador, béquico (antitussígeno), carminativo (contra gases), estimulante do apetite, colagogo (promove a contração da vesícula biliar), emenagogo (promove a contração do útero) e antiespasmódico e antisséptico. Sua venda para usos medicinais está proibida nos Estados Unidos (ALONSO, 1998; DINIZ; RIBEIRO, 2008). As folhas de menta estimulam o aparelho digestivo, são antissépticas e anestésicas, aliviam dores de cabeça, podem ser utilizadas como vermífugo, expectorante e para curar gripes, resfriados, sinusite, cólicas e gases. Podem ainda aliviar picadas de insetos, afastar pulgões das plantações e ratos de despensas e galpões, caso as folhas sejam espalhadas no ambiente (MINDO EDUCAÇÃO, 2014).

Silybum marianum



A planta cresce no deserto iraniano. Suas propriedades terapêuticas incluem: reabilitadora do fígado, antilipídica, reduz a quantidade de sais biliares, afrodisíaca, anti-hepatotóxico. Ela cresce também em vales perto de Teerã, usada para tratar uma variedade de doenças, incluindo câncer de fígado - o tratamento usa suas sementes e folhas. A fruta contém uma substância chamada *cardo silymarin*. Possui o composto do extrato alcoólico de *fruit alcohol*, além de *Silybin*, *isosilibina*, *Silycristin* e *silydianin*. As folhas desta planta contêm tônico amargo e é usado para tratar a perda de apetite e distúrbios digestivos. Usada em tratamento de doenças do fígado, do baço, icterícia, cólicas causadas por cálculos biliares. Uma droga psicotrópica em comprimidos, feita a partir dessa planta com o nome de *livergol*, está ficando popular no mercado. Interações medicamentosas: o uso concomitante de aspirina em pacientes com cirrose pode aumentar o metabolismo do ácido acetilsalicílico. Se fizer uso concomitante de medicamentos antidiabéticos, há a possibilidade de uma forte queda do açúcar no sangue (MONZAVI, 2014).

Myrtus communis



Encontra-se no sul da Europa e norte da África. Em Portugal também, em grande parte do país, exceto centro e norte. Seus ramos e folhas são utilizados na indústria dos curtumes. A madeira é dura, elástica e de grão fino, usada em bengalas, cabos de ferramentas, mobília etc. A planta é cultivada na região mediterrânea, onde é símbolo de paz e amor (FLORESTAR, 2014).

Urtica dioica

Nome comum: urtiga, urtiga-mansa, urtiga-maior, urtiga-europeia.



A urtiga é utilizada para: estancar sangramentos (infusão de folhas e ramos), rinite alérgica crônica (folhas), diurético (raízes), alívio dos sintomas da hiperplasia prostática benigna (raízes), inflamações articulares, reumatismos, diabetes, fortificante capilar, cicatrizante e hemostático de feridas, hemorragias nasais, dores de cabeça, cansaço. É também usada para anemia, hemorragia uterina, erupções cutâneas, eczema infantil, eczema de fundo nervoso, doenças crônicas do cólon, diarreia, disenteria, queimaduras, hipermenorreia, asma, condições dermatológicas pruriginosas, picadas de inseto, febre do feno, aumentar a produção de leite, e externamente em inflamações orofaríngeas (gargarejos). O suco pode ser utilizado para tratar ardência provocada por urtiga. Em casos de lombociatalgias, neuralgias ou artralgias é utilizada fazendo-se a urticação: as folhas frescas são esfregadas (principalmente coletadas pouco antes da floração, em seu momento mais urticante) sobre a superfície dolorosa e em seguida faz-se fricção com água fria sobre a superfície (HORTO MEDICINAL, 2014).

Nigella sativa

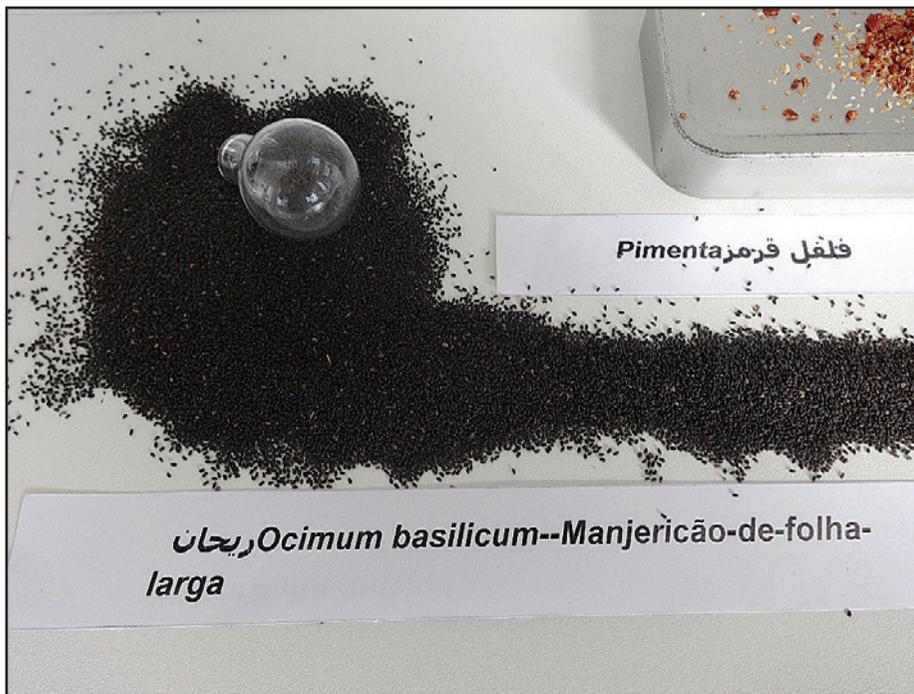
Nome comum: semente preta, cominho preto e flor de erva-doce.



Cresce por toda a Índia, Arábia e Europa e tem sido muito utilizada como tempero e conservante de alimentos. Embora as pesquisas sobre os efeitos na saúde sejam limitadas, os resultados dos estudos em animais mostram que *Nigella sativa* atua como um reforço imunológico e oferece benefícios antioxidantes (WONG, 2014).

Ocimum basilicum

Nome comum: manjeriçã de folha larga, alfavaca, alfavaca-cheirosa, alfavaca-de-jardim, alfavaca-doce, alfavaca-d'américa, basilicão, basílico, erva-real, manjeriçã-branco, manjeriçã-de-folha-larga, manjeriçã-de-molho, manjeriçã-doce, manjeriçã-grande.



O manjeriçã é uma planta herbácea, aromática e medicinal, conhecida desde a antiguidade pelos indianos, gregos, egípcios e romanos. Ele é envolto de cultura espiritual e simbologismos, sendo considerado sagrado entre alguns povos hindus por representar *Tulasi*, esposa do deus *Vishnu*. Porém é mais amplamente conhecido pelos seus poderes culinários. As folhas do manjeriçã apresentam sabor e aroma doce e picante característico. Elas são utilizadas secas ou frescas na preparação de diversos pratos quentes ou frios, e estão intimamente relacionadas à gastronomia italiana, para à qual é matéria-prima principal de pestos e molhos. O manjeriçã combina perfeitamente com pratos que levam tomate, azeite, limão, carnes vermelhas, massas e queijos. Ele também é produzido em larga escala para a extração de óleo essencial, que é utilizado na indústria de alimentos, bebidas, perfumaria e outros produtos (JARDINEIRO, 2014).

Olibanum



É um dos ingredientes que pode ser utilizado no incenso popular e é produzido por árvores *Boswellia*. É usado na medicina homeopática, em produtos farmacêuticos e em diversas variedades de perfume. Em alguns casos pode ajudar a combater a ansiedade e depressão (WISE GEEK, 2014).

Oryza sativa

Nome comum: arroz



O arroz cresce geralmente em clima quente e úmido, necessitando de muitas chuvas. É muito importante para a humanidade porque é um alimento consumido em grande parte do mundo. A origem do arroz é asiática e datada de por volta de 3000 a. C.. Os principais produtores mundiais são a Índia e a China. Depois imigrou para o Japão, Irã e outras regiões tropicais do globo e, no século VII d. C, os egípcios começaram a cultivá-lo. Existem cerca de 150 tipos diferentes. Os nutrientes se localizam principalmente na casca marrom/dourada que recobre o grão. Nas culturas de arroz há uma substância anti-inflamatória chamada *Uridina Oridine*. As vitaminas B1, B2, B3 e minerais estão principalmente na forma do arroz integral, mas estes elementos estão significativamente reduzidos no arroz branco. No extremo leste, toma-se álcool de arroz, costume bastante popular entre os povos e muitas pessoas usam-no como remédio. O arroz integral possui propriedade anti-inflamatória para os nervos, estimula o estômago e o intestino, se cozido em água, combate a diarreia e disenteria. A água de arroz é usada para a lavagem de feridas, para tratar edema intestinal, sangue e vômitos, para o tratamento de febre, mal-estar do corpo e cabeça, para lavar joias, para aliviar a inflamação da pele, contra a insônia, sacia a sede, ajuda a combater o excesso de peso e aumenta a produção de espermatozoide. Arroz integral com leite e açúcar é afrodisíaco, além de nutritivo, alivia dores no estômago e vômitos. O arroz, misturado com o amido ou pó de talco, é aplicado na pele. Cientistas provaram que comer arroz para o tratamento da pressão arterial elevada é muito útil e comer arroz integral mantém o açúcar no sangue em equilíbrio (MONZAVI, 2014).

Papaver rhoeas

Nome comum: papoula.



Papoula é uma planta com flor herbácea de crescimento anual que é usada para produção de ópio. A planta é a *papoilas* ou família de *papoila* (*Papaveraceae*) e do gênero *Papaver*. As flores de papoula aparecem no período de junho a agosto. Diferentes partes da papoula são utilizadas, especialmente a seiva seca das pétalas por cujas propriedades é conhecido o seu caráter sedativo, analgésico e antidiarreico. Da seiva se extraem os alcaloides que têm uma vasta utilização na indústria e farmácia, tais como: morfina, codeína, tebaína, narceína e vários outros alcaloides importantes. Após a floração, aparece algo semelhante a uma cápsula em seu interior, que se arranhada, produz um líquido branco e, após secar ou evaporar resulta numa substância chamada ópio marrom. Em Inglês, também é conhecida como "*Poppy seed*" – semente de papoula. O uso do óleo da papoula vem de tempos antigos: imagens de óleo de papoula foram encontradas nos escombros dos sumérios, que a chamavam de "planta da felicidade". O uso do ópio foi detectado na civilização minoica. Os antigos gregos denominavam-na *opium*. Seus benefícios para a saúde incluem o uso no tratamento de dores de cabeça e corrimento nasal, redutora do apetite, digestiva, redução da libido e relaxamento. Para seu uso como medicamento, há grande produção na Austrália, Turquia e Índia, os maiores produtores de ópio de acordo com procedimentos adequados. Pode ser transformada em medicamentos, como a morfina e codeína (MONZAVI, 2014).

Peganum harmala

Nome comum: arruda síria.



É utilizada como agente analgésico e anti-inflamatório. Na República do Iêmen tem sido utilizada para tratar a depressão e foi apontado que a harmalina (um ingrediente ativo da *Peganum harmala*) é um estimulante do sistema nervoso central com grande potencial antidepressivo (MASSARO, 2010; MONSEF et al., 2004).

Pimenta

(*Bhut jolokia*)



A natureza da pimenta *Bhut jolokia* é seca e quente. Rica em vitamina C, ácido cítrico, ácido málico. Possui propriedades antioxidantes e protetoras do DNA celular. Também contém bioflavonoides (pigmentos vegetais que previnem o câncer). Hoje é utilizada como matéria prima para vários remédios que aliviam dores musculares e reumatismos, desordens gastrointestinais e na prevenção de arteriosclerose (CURA PELA NATUREZA, 2014).

Pimpinella anisum

Nome comum: erva doce.



Muito utilizada contra resfriado, tosse, bronquite, febre, cólicas, inflamações orofaríngeas, má digestão, flatulência, dispepsia, eructação, dor decorrente de transtornos digestivos funcionais, perda do apetite, para combater cólicas, dores de cabeça e como repelente de insetos, além de ser aromática e condimentar. Também pode ser utilizada em: parasitoses intestinais leves e, menos frequentemente, para promover a lactação, a menstruação, facilitar o parto, incrementar a libido e atenuar os sintomas do climatério. Uso pediátrico por via inalatória para hipersecreção brônquica. Externamente na pediculose, escabiose e em micoses cutâneas como pitíriase, candidíase e “pé de atleta” (HORTO DIDÁTICO, 2014).

Pistacia atlantica



Utilizada como: expectorante, tônico, digestivo, depilatório, expectorante, sudorífico, diurético, estimulante cardíaco (frutas); para esterilidade, cólicas, asma, doenças pulmonares (galhas); mastigatória, para purificar o hálito (resina); distúrbios do estômago; tosse, resfriado (atrato externo com óleo de frutas); distúrbios intestinais; antisséptico para feridas (resina). No Iraque, as sementes são usadas para fazer sabão (FAO, 2014).

Plantago psyllium



Utilizada para quem deseja emagrecer, uma vez que as fibras da planta tendem a inchar e criar uma sensação de saciedade no organismo, moderando o apetite. Sua casca fibrosa atua como um laxante natural muito efetivo (PLANTAS MEDICINAIS, 2014).

Portulaca oleracea

Nome comum: beldroega comum, onze-horas.



Planta originária do Himalaia, Rússia e Grécia. Ela contém numerosos nutrientes como vitaminas, minerais, ácidos graxos, glutathiona, ácido glutâmico e ácido aspártico. Recentes estudos demonstraram que é rica em ômega 3 (OPÇÃO FÊNIX, 2014).

Prunus cerasus



Ginja ou cereja ácida (*Prunus cerasus*), também conhecida como amarena, é uma espécie do gênero *Prunus*, pertencendo ao subgênero *Cerasus* (cereja), nativa de grande parte da Europa e do sudoeste asiático. É um parente próximo da cereja *Prunus avium*, também conhecida como cereja-doce, mas o seu fruto é mais ácido, sendo útil principalmente para fins culinários. A árvore é menor que a da cereja-doce, alcançando entre 4 a 10 metros de altura. A cor do fruto varia entre o vermelho e o preto, desenvolvendo-se em ramos mais curtos (RESTAURANTER, 2014).

Prunus domestica



Vulgarmente conhecida como ameixeira europeia, teve origem em uma região compreendida entre o sul do Cáucaso e o norte da Pérsia. Por ser cultivada há muito tempo, é difícil determinar o local exato onde se originou esta espécie. São árvores de forma piramidal que podem atingir até 12 metros de altura. As frutas têm forma, tamanho, cor e sabor variáveis segundo a variedade e a película é coberta por pruina azulada (EBAH, 2014).

Prunus pérsica

Nome comum: pêssego.



Durante muito tempo se acreditou que o pessegueiro era originário da Pérsia, daí o seu nome *Prunus persica*. Hoje se sabe que sua origem é chinesa, havendo referências de 20 séculos a. C.. O pêssego é uma fonte de alimento pouco calórica. Uma fruta de tamanho médio possui apenas 35 calorias. Contém vitaminas antioxidantes. Ele é rico em uma fibra solúvel, a pectina, que ajuda a reduzir o colesterol sanguíneo (PLANTEI, 2014).

Rafhanus sativus

Nome comum: rabanete



As raízes do rabanete são ricas em minerais, contêm vitaminas C, B1, B2, ácidos orgânicos, óleos glicosídeos e essenciais, têm uma concentração média de 8,4% em hidratos de carbono e de 2% de proteínas. O rabanete possui propriedades calmantes, diuréticas, laxantes, expectorantes, digestivas, purificadoras do sangue, da bexiga e dos rins. Ele é maioritariamente consumido por indivíduos que sofrem de inflamações internas como dores de garganta e de erupções cutâneas, febres, gota, bronquite, catarro e reumatismo, tosse, prisão de ventre, inchaço, má digestão, ansiedade, nervosismo e escorbuto. Faz parte do uso popular, ralar o rabanete e colocá-lo em forma de cataplasma para tratar dores ciáticas (ESPECIALISTA 24, 2014).

Rhus coriria



Sumac (conhecido como *Rhus coriria*) é um aglomerado de frutas da montanha, que depois de serem trituradas são usadas como tempero em alimentos. A *sumac* planta é da ordem *Sapindales*. É útil para dor de dente e estimula o apetite. Fortalece gengivas e evita sangramentos e gengivites. Boa para o estômago, é adstringente promovendo limpeza. Na sua forma fresca *sumac* é tóxica. Muito útil também para pessoas diabéticas. Na Grécia antiga, a madeira *sumac* foi utilizada para a coloração de lã e na Itália essa erva também é usada para tingir o couro (MONZAVI, 2014).

Rosa canina



Em livros antigos é encontrada a nomeação *Nasrin*. Formada em pequenos arbustos de folhas verdes, geralmente crescem perto de florestas próximas à água de rios e podem atingir até três metros de altura. Sua fruta é ovalada, vermelha e rica em vitamina C, ácido cítrico, ácido málico e açúcares, taninos. Nas sementes do fruto encontram-se cerca de 10% de óleo. Suas propriedades medicinais incluem reparo de fratura de ossos e eliminação de inchaço (MONZAVI, 2014).

Rosa damascena



Rosa damascena é o famoso nome da flor *Mohammadi*. É um arbusto usado na produção de perfume no Irã. Tem sido cultivada por lá em grande escala e suas pétalas costumam ser consumidas pelos seus ingredientes ativos como tanino, mas sua principal produção é para perfumes. É vendida como água de rosa, óleo ou em pétalas secas, que são usadas pela indústria farmacêutica, perfumaria, cosméticos e produtos para saúde utilizados na indústria de alimentos. Auxilia no tratamento de reumatismo, coração, nervos, fortalece o estômago e alivia dores de cabeça (MONZAVI, 2014).

Rubia tinctorum

Nome comum: garança



Garança, *Rubia tinctorum*, é uma planta do Mediterrâneo, Norte da África e de algumas partes da Ásia, que cresce naturalmente. Os caules da planta são cobertos com pequenos espinhos e ela atinge uma altura de cerca de dois metros. Garança possui flores pequenas na cor vermelho-intenso, com um longo e estreito formato cilíndrico e suas raízes são amarelo-esverdeadas. Seu gosto é amargo, adstringente e tradicionalmente foi usada para tingir tecidos e fios. Seus efeitos terapêuticos incluem antiespasmódica, se misturada com mel trata paralisia, aumenta a secreção de leite, melhora dores no nervo ciático, trata constipações, auxilia nos desconfortos do período menstrual, diminui a taxa de ureia no sangue e acelera o processo de cicatrização de ossos fraturados (MONZAVI, 2014).

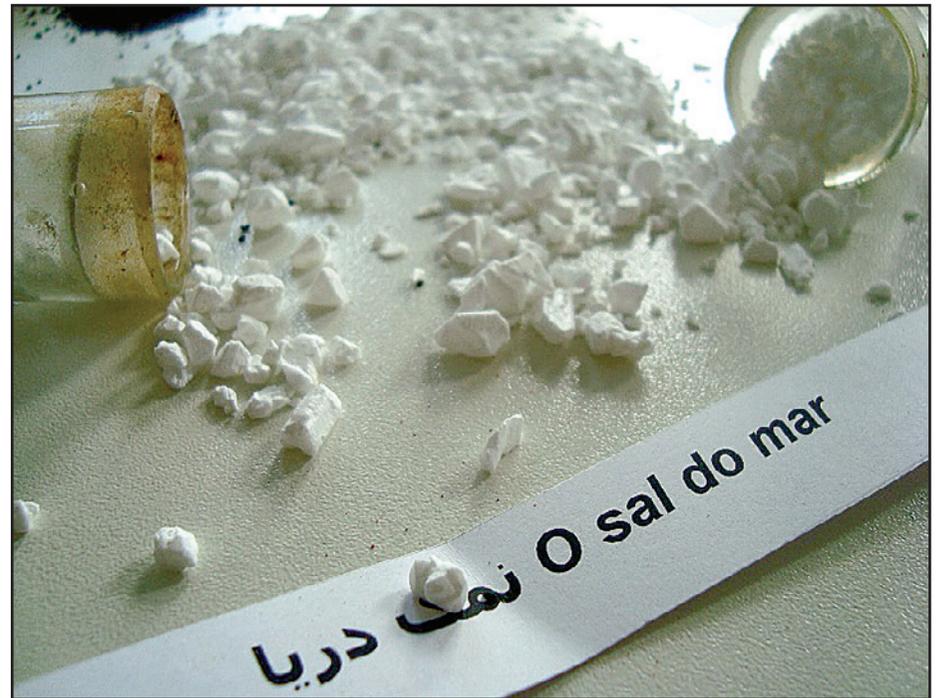
Ruta graveolens

Nome comum: arruda.



Planta abortiva, trata a diarreia, é anti-inflamatória, carminativa, emética, emenagoga, expectorante, homeopática, oftalmológica, estimulante e tônica. Tradicionalmente, utilizada para fortalecer os olhos. A infusão é recomendada para o tratamento da tosse e tem efeito carminativo. O sumo da planta é utilizado para tratar dores de cabeça e palpitações (CANTINHO DAS AROMÁTICAS, 2014).

Sal marinho



O sal marinho é obtido pela natural evaporação da água do mar. O sal comum é extraído das minas ou do mar através de processos industriais. Os sais minerais do mar ao invés do sal de mesa comum têm sido indicados como muito mais saudáveis. O sal do mar tem naturalmente minerais enquanto o sal comum tem outros aditivos químicos, tais como iodeto de sódio, fosfato de cálcio, carbonato de magnésio, adicionados no processo industrial. O sal marinho, por possuir mais propriedades benéficas do que o sal comum, tem tido aumento no número de compradores, apesar do preço elevado. Pessoas dizem que o sal do mar é “vivo” e sal de cozinha “morto”. O uso de excesso do sal, mesmo marinho, pode causar problemas de coração, ataques cardíacos ou tornar a vida mais curta. Estudos têm mostrado que utilizar grande quantidade de sal na dieta aumenta o risco de osteoporose. Portanto, o uso do sal marinho em grande volume por pessoas com pressão arterial elevada também não é recomendado e o mesmo é válido para mulheres grávidas (MONZAVI, 2014).

Salix aegyptiaca



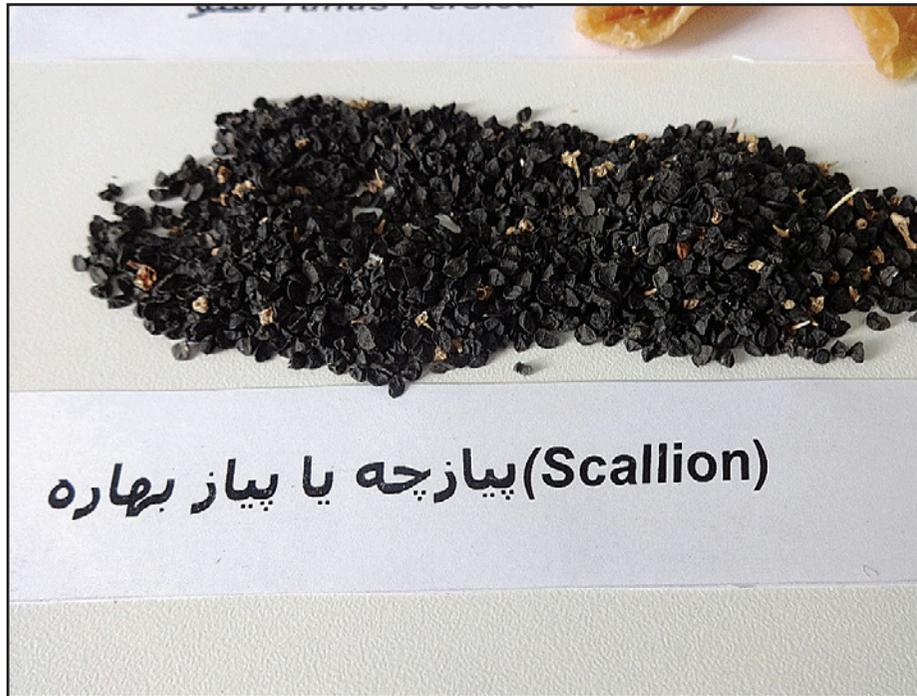
É nativa do norte da África e Sudoeste da Ásia e prefere solos úmidos, drenados e bem férteis. É um importante atrativo para insetos e polinizadores (LANDSCAPE ARCHITECT'S PAGES, 2014). Na medicina tradicional iraniana, é empregada como laxativa, cardioprotetora, sedativa, hipnótica, afrodisíaca, gastroprotetora, antihelmíntica e vermífuga (KARIMI et al, 2011).

Salsa



A salsa é originária da Grécia e da Ilha de Sardenha, com distribuição pela região mediterrânea, norte da África e sudoeste da Ásia. Na medicina tradicional é considerada diurética, emenagoga, sedativa, emoliente e antiparasitária. A infusão das folhas ou sementes é usada em casos de tosse, catarro, bronquite, transtornos menstruais, nervosismo, reumatismo, gases, cistite, edemas, cólicas intestinais e como galactogogo. Externamente é empregada para combater lêndeas e piolhos do couro cabeludo (HORTO DIDÁTICO, 2014).

Cebolinha



Mais comumente chamada de cebola verde nos EUA, é uma variedade de cebola jovem com uma base branca, longa que ainda não foi desenvolvida num bulbo, com longos e compridos talos verdes, utilizados na alimentação (ABOUT FOOD, 2014).

Scutellaria lateriflora



Scutellaria lateriflora, também chamada de flor caveira por suas flores serem parecidas com pequenos crânios. Trata-se de um grande tranquilizador usado para aliviar ansiedade, medos, nervosismo e depressão. É usada também para combater a confusão mental e a dificuldade de se concentrar. Quando fumada seus efeitos são como o do haxixe (MORTE SUBITA, 2014).

Tamareira



Tamareira é um tipo de palmeira encontrada em regiões tropicais e subtropicais, incluindo o Irã. Cultivada desde a Antiguidade - período Aquemênida - há mais de 2500 anos. No final do século IX d. C., o cultivo da palma se estendeu até a China. O fruto da tamareira possui 30% de água, 2% de proteína e menos de 2% de gordura. Além de possuir minerais como ferro, manganês, cálcio, potássio, fósforo, também há pequenas quantidades de cloro, cobre, magnésio e enxofre. Benefícios da palmeira: a fibra de palmeira melhora o desempenho do sistema digestivo, seu fruto, a tâmara, é eficaz na redução de lipídios no sangue, na prevenção da deficiência de ferro e também auxilia em doenças cardiovasculares. O potássio é essencial para o sistema nervoso e músculos do coração. O corpo humano precisa diariamente em torno de 250 mg de magnésio, elemento fortemente presente na tâmara. Devido ao seu alto teor de fibras e efeito laxativo, encontra indicação para problemas no sistema digestivo. Na medicina tradicional chinesa, para alívio de dores, recomendam-se de 2-3 tâmaras frescas esmagadas, jogadas em água fervente e agitar a bebida. Seu consumo pode reduzir o risco de cárie dentária. Para sono e relaxamento tradicionalmente ingere-se a mistura de tâmara com leite morno antes de se deitar. Sua ingestão diária reduz e previne danos ao fígado e baço além do aumento da pressão arterial. Por possuir uma grande quantidade de açúcar recomenda-se cautela em seu uso por pessoas diabéticas, pois ela inclusive pode levar ao ganho de peso e obesidade. Os registros fósseis mostram que a palmeira já existe há pelo menos 50 milhões de anos (MONZAVI, 2014).

Thymus vulgaris

Nome comum: tomilho.



O tomilho é uma planta típica da vegetação mediterrânea, com ramagem ramificada, retorcida e recoberta por folhas miúdas, lineares a ovaladas e opostas. Os antigos gregos e romanos acreditavam que a planta os encorajava e motivava, e ramos de tomilho eram utilizados nos banhos e vestimentas dos guerreiros antes das batalhas. Indicações: diarreias, verminoses, disenteria, cansaço, infecções, afecções da pele, afecções respiratórias, reumatismo. Propriedades: antiespasmódica, antihelmíntica, antisséptica, digestiva, estimulante, cicatrizante, expectorante, afrodisíaca, antirreumática (JARDINEIRO, 2014).

Tribulus terrestris



Esta erva aumenta os níveis de LH, da testosterona, assim como do estrogênio. Tais hormônios estão ligados ao apetite sexual. Porém não é somente para a melhora da libido que a planta é usada, muitas pessoas adicionam o uso da *Tribulus terrestris* como suplemento para o ganho de massa muscular. Devido ao alto nível de testosterona que é produzida no organismo ao se consumir a erva, é possível ver um grande aumento na resistência e na força do corpo, além de melhorar a densidade mineral óssea, causar melhora no metabolismo e no sistema imunológico (TREINO MESTRE, 2014).

Valeriana officinalis



Esta planta foi utilizada como sedativo e relaxante ao menos desde a época romana. É ideal para transtornos de origem nervosa, desde a ansiedade e a hipertensão, até determinados problemas cardíacos e ataques de epilepsia. Reduz a hiperatividade mental e a excitabilidade nervosa. A Valeriana é capaz de reduzir os efeitos da depressão quando apresenta episódios de ansiedade, que podem manifestar-se com tremores, palpitações, sudorações ou acessos de pânico. Portanto pode contribuir a frear o processo depressivo nos primeiros estágios da doença (VIDA E FORÇA, 2014).

Violaceae



Violaceae é uma família de plantas com flores que consistem em cerca de 800 espécies em 21 gêneros. Do gênero *Viola*, temos as violetas e amores-perfeitos. Esta bela flor cresce naturalmente no norte do Irã, mas como as pessoas começaram a usá-la como jardinagem e paisagismo, atualmente pode ser encontrada por todo o Irã. Seu uso médico é feito com todas as partes da flor incluindo folhas, flores, sementes, raízes e ramos floridos. Possui ação anti-inflamatória, contra muco, serve como estimulante, diurética, antitumorais, antirreumática, laxante, antimicrobiana, estabilização e purificação da parede dos vasos sanguíneos. Também serve para tratar doenças de pele, com compressão pode ser usada no tratamento de reumatismo. Sementes de violetas com 6 a 10 gramas possuem efeito laxante em crianças e, de 7 a 15 gramas em 150 ml de água, efeito laxante suave em adultos. O seu óleo pode evitar queda de cabelo, caspa, coceira na pele, mantém a beleza da pele, combate gengivite, dores de cabeça e sangramentos. Geralmente a planta pode dissipar: dor de garganta, ressecamento nasal, sapinhos, coceira nos olhos, acne, problemas urinários, doenças de pele e feridas crônicas (MONZAVI, 2014).

Vitis vinifera



É uma espécie originária da Ásia, de clima temperado. É a videira mais cultivada para a produção do vinho. Esta trepadeira da família das vitáceas, cujo fruto é a uva, foi cultivada por várias civilizações europeias desde a antiguidade (VINHOS, 2014).

Ziziphora tenuior



Ziziphora é um gênero de plantas anuais, perenes, subarbustos da família *Lamiaceae*. Possui folhas aromáticas, está presente no Sul e no Leste Europeu, Norte e Leste da África e da Ásia e montanhas do Himalaia. Com utilização na indústria cosmética é amplamente transformada em perfumes e também utilizada em uso culinário. Esta erva é da mesma família do tomilho. A planta cresce nas regiões montanhosas do Irã (especialmente Curdistão), largamente utilizada como tempero em alimentos, cosméticos, com gosto muito próximo de orégano e tomilho. Suas folhas secas e esmagadas são usadas como aromatizante. Pastores e alpinistas recolhem a planta fresca para chá. Nos países europeus, como a Alemanha, a planta pode ser encontrada como muda nas lojas e vendida em pequenos vasos. Os seus benefícios para a saúde incluem limpeza do muco intestinal, contra cólicas, antibacteriana e antisséptica (MONZAVI, 2014).

REFERÊNCIAS

- ABOUT FOOD, **What are scallions?** Disponível em: <<http://homecooking.about.com/od/cookingfaqs/f/faqscallions.htm>> Acesso em: 08 ago. 2014.
- ADAMS, M.; GMUNDER, F.; HAMBURGER, M. Plants traditionally used in age related brain disorders—A survey of ethnobotanical literature. **J. Ethnopharmacology**, v. 113, p. 363–381, 2007.
- AKHLAGHI, M.; Flor de Citrusaurantium e Ansiedade Pré-Operatória. **Revista Brasileira Anestesiol**, v. 61, p. 702-712, 2011.
- ALONSO, J. **Tratado de Fitofármacos y nutracéuticos**. Ed. Corpus, 2004.
- ALONSO, J.R. Tratado de fitomedicina – bases clínicas e farmacológicas. Buenos Aires: Isis, 1998. Disponível em: <http://www1.londrina.pr.gov.br/dados//stories/Storage/sec_saude/fitoterapia/publicacoes/poejo2.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2014.
- AMARAL, J.S.; CASAL, S.; PEREIRA, J.A.; SEABRA, R.M.; OLIVEIRA, B.P.P. Determination of sterol and fatty acid compositions, oxidative stability and nutritional value of six walnut (*Juglansregia* L) cultivars grown in Portugal. **J. AgriculturalFoodChem.**, v. 51, p. 7698-7702, 2003.
- AMARAL, W. **Desenvolvimento de Camomila e Produção de Óleo Essencial Sob Diferentes Condições de Manejo**. Curitiba, Tese (Pós-Graduação em Agronomia) - Universidade Federal do Paraná, 2005.
- ANSARI, R.; EKHLASI-KAZAJ, K. Phytochemical Constituents, Traditional Uses and Pharmacological Properties: A Review. **J. Adv. Sci. Res.**, p. 15-20, 2012.
- ATRI, M.; NEMATIAN, M.A.; SHAHGOLZARI M. Determination and discrimination of intraspecific diversity of *Astragalusgossypinus* by eco-phytosociological method from west of Iran. **Parkistan J. Biological Sci.**, v. 10, p. 1947-1955, 2007.
- AUGSTBURGER, F. et al. Ajonjolí (Sésamo): parte especializada: producción orgánica de ajonjolí. **Agricultura Orgánica en el Trópico y Subtrópico**. 1. ed., Gräfelting, Alemanha: Naturland, 2000.
- BELTRÃO, N. E. M.; VIEIRA, D. J. **O agronegócio do gergelim no Brasil**. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica, p. 121-160, 2001.
- BLANCO, R. A. **Os benefícios do chá verde**. Jardim de Flores. Disponível em: <<http://www.jardimdeflores.com.br/sinergia/S08chaverde.htm>>. Acesso em Jul. 2014.
- BONTEMPO, M. **Novo Manual de Medicina Natural**. São Paulo: Editora Rideel, 2009.
- CANTINHODAS AROMÁTICAS, Arruda: *Rutagraveolens*. Disponível em: <<http://www.cantinhodasaromaticas.pt/loja/plantas-em-vaso-bio/arruda-ruta-graveolens/>>. Acesso em: 30 ago. 2014.
- CAVALCANTE, E. Canela Portal Educação, Farmácia, Artigos, Plantas Medicinai e Farmacognosia, 2008. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/farmacia/artigos/327/canela-entre-outras-qualidades-tem-poderes-afrodisiacos#ixzz38nmrRMnE>. Acesso em jul. 2014.
- CHOPRA, D. **The Chopra Center Herbal Handbook**. USA: Three Rivers Press, 2000.
- COIMBRA, R. **Notas de Fitoterapia**. Editora.: L.C.S.A., 2ª Ed. Rio de Janeiro-RJ, p. 149, 1958.
- CORRÊA, J.R.C.; TANIGUCHI, E. Aspectos da cultura de camomila no Estado do Paraná. **Horticultura Brasileira**, v. 10, p. 52, 1992.
- CRIA SAUDE. Disponível em: <<http://www.criasaude.com.br/N4197/fitoterapia/rosa-canina.html>>. Acesso em: 29 ago. 2014.
- CRIA SAUDE. Louro. Disponível em: <<http://www.criasaude.com.br/N3634/fitoterapia/louro.html>>. Acesso em: 26 ago. 2014.
- CURA PELA NATUREZA. Disponível em: <<http://www.curapelanatureza.com.br/2008/08/os-beneficios-da-pimenta.html>>. Acesso em: 26 ago. 2014.
- DAKAHA, A.; ZAIDA, S.; SULEIMANA, M.; ABBASB, S.; WINK, M. In vitro propagation of the medicinal plant *Ziziphora tenuior* L. and evaluation of its antioxidant activity. **Saudi Journal of Biological Sciences**, v. 21, p. 317–323, 2014.
- DICIONÁRIO INFORMAL. Disponível em: <<http://www.dicionarioinformal.com.br/rosa-damascena/>>. Acesso em: 30 ago. 2014.
- DICIONÁRIO ONLINE de português. Disponível em: <<http://www.dicio.com.br/garanca/>>. Acesso em: 30 ago. 2014.
- DINIZ, R. C.; RIBEIRO, P.G.F. Plantas aromáticas e medicinais – cultivo e utilização. Londrina: IAPAR, 2008. Disponível em: <http://www1.londrina.pr.gov.br/dados/images/stories/Storage/sec_saude/fitoterapia/publicacoes/poejo2.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2014.
- DVORKIN, L.; WHELAN, J. *Artemisia absinthium*. Trustees of Boston University, **Boston Healing Landscape Project Clinical**, 2012. Disponível em: <https://www.bu.edu/bhlp/Clinical/cross-cultural/herbal_index/herbs/Artemisia%20Absinthium%20.html>. Acesso em: out. 2014.
- EBAH, Cultivo da Ameixeira. Disponível em: <<http://www.ebah.com.br/content/ABAAA4MgAC/cultivo-ameixeira>>. Acesso em: 27 ago. 2014.
- EMBRAPA, Culturas, cevada, trigo. Disponível em: <<http://www.cnpt.embrapa.br/>>.

- culturas/cevada/>. Acesso em: ago. 2014.
- EOL, Encyclopedia of life, Oriza sativa, Rice. Disponível em: <<http://eol.org/pages/1115098/overview/>>. Acesso em: 26 ago. 2014.
- ESPECIALISTA 24. Disponível em: <<http://www.especialista24.com/rabanete-raphanus-sativus/>>. Acesso em: 29 ago. 2014.
- EZZAT, S.M. In vitro inhibition of *Candida albicans* growth by plant extracts and essential oils. **World J. Microb. Biotechnol.**, v.17, p.757-759, 2001.
- FAO. Disponível em: <http://www.fao.org/ag/agp/AGPC/doc/gbase/new_species/pistatl.htm>. Acesso em: 26 ago. 2014.
- FERREIRA, A. B. H. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. 2 ed.. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.
- FLORESTAR. Disponível em: <<http://www.florestar.net/murta/murta.html>>. Acesso em: 26 ago. 2014.
- FONSECA, Z.A. **Plantas e ervas medicinais e fitoterápicos**. 2005. Disponível em: <http://www.plantamed.com.br/PG/TEXTOS/NCA/Anethum_graveolens.htm>. Acesso em: jul. 2014
- FRANCO, J. C. **Enciclopédia Verbo Luso-Brasileira da Cultura**, Edição Século XXI, v. 4, Editorial Verbo, Braga, 1998.
- FUKUDA, Y. et al. Chemical aspects of the antioxidative activity of roasted sesame seed oil and the effect of using the oil for frying. **Agricultural and Biological Chemistry**, Tokyo, v. 50, p. 857-862, 1986.
- GHISALBERTI, E. L. Review *Lantana camara* L. (Verbenaceae). **Fitoterapia**. v. 71, p. 467-486, 2000.
- GUHA, G.P.; MUKHOPADHYAY, R; GUPTA, K. Antifungal activity of the crude extracts and extracted phenols from gametophytes and sporophytes of two species of *Adiantum*. **Taiwania**, v. 50, p. 272-283, 2005.
- GUIA de Plantas Medicinais. Saúde. IG. Disponível em: <<http://saude.ig.com.br/bemestar/guiaplantasmedicinais/ervacidreira/ref1237847530769.html>>. Acesso em: out. 2014.
- HARTMANN, K. C.; Atividade Antimicrobiana de Óleos Essenciais da *Camomila* (*Matricaria chamomilla* L.). **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 3, p. 279-284, 2010
- HEMATI, A.; AZARNIA, M.; ANGAJI, S. A. Medicinal effects of *Heracleum persicum* (GOLPAR). **Middle-East J. Scientific Research.**, v. 5, p.174-176, 2010.
- HORTO DIDÁTICO de plantas medicinais do HU. Disponível em: <<http://www.hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=249>>. Acesso em: 08 ago. 2014.
- HORTO DIDÁTICO de plantas medicinais Hu. Disponível em: <<http://www.hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=181>>. Acesso em: 26 ago. 2014.
- HORTO MEDICINAL de plantas hu. Disponível em: <<http://www.hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=193>>. Acesso em: 26 ago. 2014.
- HOSTANSKA, K.; JÜRGENLIEMK, G.; ABEL, G.; NAHRSTEDT, A.; SALLER, R. Willow bark extract (BNO1455) and its fractions suppress growth and induce apoptosis in human colon and lung cancer cells. **Cancer Detect Prev.**, v. 31, p.129-139, 2007.
- INFOESCOLA. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/frutas/tamara/>>. Acesso em: 23 set. 2014.
- INVASIVE SPECIES COMPENDIUM, **Elaeagnus angustifolia**, 2014. Disponível em: <<http://www.cabi.org/isc/datasheet/20717>>. Acesso em: ago. 2014.
- JARDIM BOTÂNICO, Flora digital de Portugal, *Papaver rhoeas*. Disponível em: <http://jb.utad.pt/especie/papaver_rhoeas>. Acesso em: 26 ago. 2014.
- JARDINEIRO. Manjeriçao (*Ocimum basilicum*). Disponível em: <<http://www.jardineiro.net/plantas/manjericao-ocimum-basilicum.html>>. Acesso em: 26 ago. 2014.
- JARDINEIRO. Tomilho, *Tymus vulgaris*. Disponível em: <<http://www.jardineiro.net/plantas/tomilho-thymus-vulgaris.html>>. Acesso em: 23 set. 2014.
- KARIMI, I.; HAYATGHEYBI, H.; SHAMSPUR, T.; KAMALAK, A.; POOYANMEHR, M.; MARAND, Y. Chemical composition and effect of an essential oil of *Salix aegyptiaca* L., Salicaceae, (musk willow) in hypercholesterolemic rabbit model. **Rev. bras. farmacogn.**, v.21, n. 3, 2011.
- KEVILLE, K. Aromaterapia. **Como tudo Funciona**. Disponível em <<http://saude.hsw.uol.com.br/aromaterapia-jasmim.htm>>. Acesso em: out. 2014.
- KHAN, A.; KHAN, Q. J.; GILANI, A.; Pharmacological basis for the medicinal use of cardamom in asthma. *J. Bangladesh Pharmacol. Society*, v. 6, p. 34-37, 2011.
- KOROLKOVAS, A. A riqueza potencial de nossa flora. **Revista Brasileira Farmacognosia**, v.1, p.1-7, 1996.
- KROSNIAK, M.; GASTOŁ, M.; SZAŁKOWSKI, M.; ZAGRODZKI, P.; DERWISZ, M. Cornelian cherry (*cornus MAS* L.) juices as a source of minerals in human diet. *Toxicol. Environ. Health A*, v. 73, p. 17-18, 2010.
- LANDSCAPE ARCHITECT'S PAGES. Disponível em: <<http://davisla.wordpress.com/2013/01/31/plant-of-the-week-salix-aegyptiaca/>>. Acesso em: 08 set. 2014.
- LONG, S. R.; CAREY, R. A.; CROFOOT, K. M.; PROTEAU, P. J.; FILTZ, T. M. Effect of

hawthorn (*Crataegusoxycantha*) crude extract and chromatographic fractions on multiple activities in a cultured cardiomyocyte assay. **Phytomedicine**. V. 13, p. 643-650, 2006.

LONGHI, S.; GIONGO, L.; BUTI, M.; SURBANOVSKI, N.; VIOLA, R.; VELASCO, R.; WARD, J. A.; SARGENT, D.J. Molecular genetics and genomics of the Rosoideae: state of the art and future perspectives. **Horticulture Research**, v.1, 2014.

LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. **Plantas Medicinais do Brasil: Nativas e exóticas**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.

MAIORANO, J. A.; A cultura do figo no Brasil. **2º Simpósio Brasileiro sobre a Cultura da Figueira**, 2010.

MARON, D.J.; SIBILO, G.L.; SHENG, C.N.; SWU, Z.G.; LI YH CHEN, H. Cholesterol-lowering effect of a theaflavin-enriched green tea extract: a randomized controlled trial. **Arch Intern Med**, v.163, p. 1448-1453, 2003.

MASSARO, E. J. **Handbook of Neurotoxicology**, 2010.

METAMORFOSE DIGITAL. Disponível em: <<http://www.mdig.com.br/?itemid=12653>>. Acesso em: 30 ago. 2014.

MINHA VIDA. Linhaça: a semente aliada do coração, diabetes e da dieta. Disponível em:<<http://www.minhavidade.com.br/alimentacao/tudo-sobre/16792-linhaca-a-semente-aliada-do-coracao-diabetes-e-da-dieta>>. Acesso em: 26 ago. 2014.

MIYAZATO, K. **Benefícios de fenogregó**. Revista Corpo a Corpo, UOL, 2013. Disponível em: <<http://corpoacorporo.uol.com.br/dieta/nutricao/conheca-os-beneficios-do-fenogregó/3479>>. Acesso em: jul. de 2014.

MONSEF, H. R.; GHOBADI, A.; IRANSHAHI, M.; ABDOLLAHI, M. Antinociceptive effects of PeganumharmalaL. alkaloid extract on mouse formalin test. **J. Pharm. Pharmaceutical. Sci.**, v. 7. p. 65–69, 2004.

MORTE SÚBITA, Scutellaria lateriflora: o Calmante Supremo. Disponível em: <<http://www.mortesubita.org/paganismo/textos-pagaos/herbologista-marginal/scutellaria-lateriflora-o-calmante-supremo>>. Acesso em: 08 ago. 2014.

MONZAVI AMROABADY, Damon. **Depoimentos** [dezembro de 2014 a fevereiro de 2015]. Entrevistas concedidas a Luciana Menezes de Carvalho e traduzidas por Eloíse lara Braghini David.

MUNDO EDUCAÇÃO. Disponível em: <<http://www.mundoeducacao.com/biologia/o-que-menta-hortela.htm>>. Acesso em: 26 ago. 2014.

NASCIMENTO, J. P. D. Determinação da atividade desinfetante in vitro de Salsão (*Apiumgraveolens* L.) e Bergamota Caí orgânica (*Citrus deliciosa* Tenore) frente a E.

coli (ATCC® 25992) e Salmonella Enteritidis. **ATCC 13076**, 2012.

NATURAL STANDARD, 2013. Disponível em: <<http://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/milk-thistle/background/hrb-20059806>>. Acesso em: 26 ago. 2014.

NATUREZA BELA. Marmelo, Cydonia oblonga. Disponível em: <<http://belezadacaatinga.blogspot.com.br/2012/11/marmelo-cydonia-oblonga.html>>. Acesso em: 26 ago. 2014.

NEGRELLE, R. B. N.; ELPO, E. R. S.; RÜCKER, N. G. A.; Análise prospectiva do agronegócio gengibre no estado do Paraná. **Hortic. Brasileira**, v. 23, 2005.

NESTLE, Enciclopédia da Nutrição, 2009. Disponível em: <<https://www.nestle.com.br/site/cozinha/enciclopedia/ingredientes/damasco/introducao.aspx>>. Acesso em: jul 2014.

OLIVEIRA, C; Grão-de-bico- espanta a depressão. Revista Abril, 2013. Disponível em: <<http://mdemulher.abril.com.br/saude/reportagem/alimenta-saude/grao-de-bico-depressao-754096.shtml>>. Acesso em: ago. 2014.

OLIVEIRA, R. A.; OLIVEIRA, W. O.; PARK, K. J. Determinação da difusividade efetiva de raiz de chicória **Artigos Científicos Ciência e Tecnologia Pós-Colheita**, v. 26, 2006.

OPÇÃO FÊNIX, Literatura técnica. Disponível em: <<http://opcaofenix.com.br/site/wp-content/uploads/2012/10/Portulaca-Extract.pdf>>. Acesso em: 27 ago. 2014.

PAISAGISMO E JARDINAGEM. Disponível em: <<http://www.jardineiro.net/familia/polygonaceae>>. Acesso em: 27 ago. 2014.

PEREIRA, A. T. C.; Berberis vulgaris L. Berberidaceae, **Abrah.org**, 2010.

PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERAPIA, **Alfafa**, 2014. Disponível em: <<http://www.plantasmedicinaisfitoterapia.com/alfafa-medicago-sativa-beneficios.html>>. Acesso em> jul. 2014.

PLANTAS MEDICINAIS e fitoterapia. Disponível em: <<http://www.plantasmedicinaisfitoterapia.com/plantago-psyllium.html>>Acesso em: 27 ago. 2014.

PLANTEI. Disponível em: <<http://www.plantei.com.br/muda-de-pessego-produzindo-pessegueiro-prunus-persica-pr-162-350075.htm>>. Acesso em: 27 ago. 2014.

PLANTS FOR A FUTURE, 2012. Disponível em: <<http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Descurainia+sophia>>. Acesso em: jul de 2014.

PLANTS FOR A FUTURE. Disponível em: <http://en.wikipedia.org/wiki/Rhus_coriaria>. Acesso em: 29 ago. 2014.

PORTAL EDUCAÇÃO. **A planta Borragem** (*Boragoofficinalis*). Farmácia. Plantas medicinais e Farmacognosia. 2013. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/farmacia/artigos/46050/a-planta-borragem-borago-officinalis-l>>Acesso

em Julho 2014

PROENÇA, A.C.; ROQUE, A.P.; RODRIGUES, O. **Plantas e Produtos vegetais em fitoterapia**. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2003.

RAINTREE. Tropical Plant Database. **Biological activity for extracts of avenca** (*Adiantum capillus-veneris*), 2013. Disponível em: <<http://www.rain-tree.com/avenca-activity.pdf>>. Acesso em Julho 2014.

RASSINI, J.B.; FREITAS, A.R. Desenvolvimento da Alfafa (*Medicago sativa* L.) sob Diferentes Doses de Adubação Potássica. **Revista Brasileira Zootec.**, v. 27, p. 487-490, 1998.

RESTAURANTER. Disponível em: <<http://www.restauranter.com.br/2013/10/amarena-ginja-ou-cereja-acida.html>>. Acesso em: 27 ago. 2014.

RIGELSKY, J. M.; SWEET, B.V. HAWTHORN: Pharmacology and therapeutic uses. **Am J Health Syst Pharm.**, v. 59, p. 417-422, 2002.

SEMAAN, M.; HABER, R. In situ conservation on *Cedrus libani* in Lebanon. **Acta Hort.**, v. 615, p. 415-417, 2003.

SIGRIST, S. Beterraba. Portal de Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares, 2012. Disponível em: <<http://www.ppmac.org/?q=content/beterraba>>. Acesso em: out. 2014.

SIMONETTI, G. In: Schuler, S. (ed.). **Simon & Schuster's Guide to Herbs and Spices**, Fireside, 1990.

SINGH, N. Morphological, thermal and rheological properties of starches from different botanical sources. **Food Chemistry**, v. 81, p. 219-231, 2003.

SOUZA, F. F.; **Artemísia, a Erva mais poderosa da Terra**, Portal da Educação, Medicina alternativa, Artigos, Lesões, 2012. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/educacao/artigos/19168/artemisia-a-erva-mais-poderosa-da-terra>>. Acesso em: jul de 2014.

SOUZA, J. R. P. et al. Ação do estresse térmico na sobrevivência de mudas e produção de camomila originadas de sementes importadas e nacionais. **Horticultura Brasileira**, v. 24, p. 233-236, 2006

STEFANINI, M.B.; RODRIGUES, S.D.; MING, L.C. Ação de fitorreguladores no crescimento da erva-cidreira-brasileira. **Horticultura Brasileira**, Brasília, v. 20, p. 18-23, 2002.

TALHOUK, S. N.; ZURAYK, S. Conifer conservation in Lebanon. **Acta Hort.**, v. 615, p. 411-414, 2003.

TEIXEIRA, L. J. Q.; POLA, C. C.; JUNQUEIRA, M. S.; MENDES, F. Q.; JUNIOR, S. R. Cenoura (*Daucus Carota*): Processamento e Composição Química. **ENCICLOPÉDIA BIOSFERA**, Centro Científico Conhecer, v. 7, p. 1-21, 2011.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M; **Compêndio de fitoterapia**. Curitiba: Herbarium, Laboratório Botânico, 1997.

THE AMERICAN HERITAGE Dictionary of the English Language, 4th Edition. Disponível em: <<https://www.wordnik.com/words/galingale>>. Acesso em: 23 set. 2014.

THE HERB COMPANION STAFF. Herb to know: *Hyssopus Officinalis*. **Mother Earth Living**, 1995. Disponível em: <<http://www.motherearthliving.com/mother-earth-living/another-herb-to-know-hyssop.aspx?PagelD=1#axzz3A1q3fOgj>>. Acesso em: ago. 2014.

THE SEED SITE. Disponível em: <<http://theseedsite.co.uk/violaceae.html>>. Acesso em: 23 set. 2014.

TIVELLI, S.W.; TRANI, P.E. **Hortalças: Beterraba** (*Beta vulgaris* L.). 2008. Artigo em Hypertexto. Disponível em: <http://www.infobibos.com/Artigos/2008_3/beterraba/index.htm>. Acesso em: 28/10/2014

TREINO MESTRE. **Tribulus terrestris**: A erva afrodisíaca usada também no ganho de massa muscular. Disponível em: <<http://www.treinomestre.com.br/tribulus-terrestris/>>. Acesso em: 23 set. 2014.

TUA SAUDE. Plantas medicinais, Calendula. Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/calendula/>>. Acesso em: 26 ago. 2014.

TUA SAUDE. Plantas medicinais, Malva. Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/malva/>>. Acesso em: 26 ago. 2014.

TUDO SOBRE MELANCIA. Disponível em: <<http://www.melancia.com.br/>>. Acesso em: 26 ago. 2014.

TUDO SOBRE PLANTAS. *Linum usitatissimum*. Disponível em: <<http://www.tudosobreplantas.net/234-linho-linum-usitatissimum/>>. Acesso em: 26 ago. 2014.

UNGARO, M. R. G. Potencial da cultura do girassol como fonte de matéria-prima para o programa nacional de produção e uso de biodiesel. In: CAMARA, G. M.; HEIFFIG, L. S. (ed.) **Agronegócio de plantas oleaginosas**: matérias-primas para o biodiesel. Piracicaba: ESALQ, p. 57-80, 2006.

UTAD, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Jardim Botânico, **Flora Digital de Portugal**, *Achillea millefolium*, Disponível em: <http://jb.utad.pt/especie/achillea_millefolium>. Acesso em jul. 2014.

VANDEPUTTE, G.E.; DELCOUR, J.A. From sucrose to starch granule to starch physical

behavior: a focus on rice starch. **Carbohydrate Polymers**, v.58, p.245-266, 2004.

VIDA E FORÇA. Valeriana officinalis. Tranquilizante natural que não produz dependência! Disponível em: <<http://vidaeforca.dihitt.com/n/saude/2012/03/19/valeriana-officinalis-tranquilizante-natural-que-nao-produz-dependencia>>.

VIEGA, S. Como plantar Lavanda. Um Como. Disponível em: <<http://casa.umcomo.com.br/articulo/como-plantar-lavanda-972.html>>. Acesso em: 26 de ago. 2014.

VINHOS by Maria Ripardo. Disponível em: <<http://vinhosbymariaripardo.blogspot.com.br/2013/01/tipos-de-uvas-e-suas-caracteristicas.html>>. Acesso em: 23 set. 2014.

VIVA SAÚDE Online, Ed. 56, 2007. Disponível em: <<http://revistavivasaude.uol.com.br/Edicoes/56/artigo67921-2.asp/>>. Acesso em: jul 2014.

VIVA SAUDE. Disponível em: <<http://revistavivasaude.uol.com.br/guia/o-poder-da-melancia/392/>>. Acesso em: 26 ago. 2014.

WISE GEEK, Clear answers for common questions. Disponível em: <<http://www.wisegeek.com/what-is-olibanum.htm>>. Acesso em: 26 ago. 2014.

WONG, K. Nigella sativa Health Benefits, Uses, Side Effects & More.About: Alternative Medicine, 2014. Disponível em: <http://altmedicine.about.com/od/completeazindex/a/nigella_sativa.htm>. Acesso em: 26 ago. 2014.

YOSHIDA, H. Composition and quality characteristics of sesame seed (Sesamum indicum) oil roasted at different temperatures in an electric oven. **J. Sci. Food Agriculture**, v. 65, n. 3, p. 331-336, 1994.

YUDENITSCH, N. Açafrão-da-terra e seus benefícios para saúde **Outra medicina**, 2013. Disponível em: <<http://www.outramedicina.com/1326/acafrao-da-terra-e-seus-beneficios-para-saude>>. Acesso em: jul 2014.

ZHAO, Z.; LI, J.; WU, X.; DAI, H.; GAO, X.; LIU, M.; TU, P. Structures and immunological activities of two pectic polysaccharides from the fruits of Ziziphus jujuba Mill. cv. jinsixiaozao Hort. **Food Research International** v. 39, p. 917–923, 2006.



REALIZAÇÃO:



PATROCÍNIO:

