



GUIA DE PLANTAS MEDICINAIS NA FITOTROFOTERAPIA (PANCS)



Gisele Pereira das Chagas, Luiza Viriato Borges, Sarah Cecci Leite da Silva, Roberta Adriana De La Verne da Cruz Jorge



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
SARAH CECCI LEITE DA SILVA
LUIZA VIRIATO BORGES
GISELE PEREIRA DAS CHAGAS
ROBERTA ADRIANA DE LA VERNE DA CRUZ JORGE

**PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS) E SEU USO
DENTRO DA TROFOTERAPIA E FITOTERAPIA: CINCO EXEMPLOS E
RECEITAS SIMPLES**

Palhoça
2016

SARAH CECCI LEITE DA SILVA
LUIZA VIRIATO BORGES
GISELE PEREIRA DAS CHAGAS
ROBERTA ADRIANA DE LA VERNE DA CRUZ JORGE

**PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS) E SEU USO
DENTRO DA TROFOTERAPIA E FITOTERAPIA: CINCO EXEMPLOS E
RECEITAS SIMPLES**

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

Palhoça
2016

PREFÁCIO

Atualmente, a situação alimentar do mundo demanda a necessidade de repensar os meios produtivos, de consumo, de desperdício, do uso racional dos recursos como a água, os combustíveis e os demais meios superutilizados para a produção de alimentos. Esses meios são finitos. Precisamos nos posicionar e agir para o que queremos para o nosso futuro e o das futuras gerações.

Neste ano de 2016, dados da Organização das Nações Unidas referem que pelo menos 925 milhões de pessoas passam fome no mundo, gerando insegurança alimentar e nutricional. Trata-se de um limite que se estimava já estaria superado pela adoção da alta produtividade de alimentos. Engano se deu.

Fato é que estamos longe de superar isso e cada vez maior será a demanda por alimentos, uma vez que jamais houve uma explosão populacional tão significativa quanto a que estamos vivendo, a qual deve superar 9 bilhões de pessoas no mundo até 2050.

Dados do documento “Fatos sobre Alimentação”, exarado após as discussões da Rio+20, realizada no ano de 2012, dão-nos conta que desde o ano 1900 perdemos cerca de 75% da diversidade de culturas nos campos agrícolas. Outro fator contribuinte para o agravamento da situação mundial de insegurança alimentar e nutricional.

Alternativas importantes no mundo tem sido empreendidas e discutidas para superar toda essa demanda por alimentos, dentre as quais aquelas relacionadas às possibilidades que envolvem a utilização de plantas alimentícias não convencionais (PANCs).

O emprego dessas plantas na alimentação humana tem sido encarada como possível alternativa às demandas atuais por alimentos. No ano de 2010, o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento do Brasil declarou que as plantas comestíveis não convencionais são aquelas que ainda não foram completamente estudadas pela comunidade técnico-científica, ficando seu uso e consumo restritos às realidades regionais, uma realidade ainda não explorada e bem aceita pela totalidade da sociedade.

Acrescente-se à isso o fato de não ser a atividade produtiva dessas plantas comercialmente organizada, o desconhecimento pela sociedade do possível do uso dessas plantas na alimentação e o potencial que essas possuem no contexto nutricional. Estamos apenas iniciando a prestar mais atenção sobre isso.

Nutricionalmente, algumas dessas plantas já são reconhecidas como dotadas de inúmeros benefícios energéticos, de potencial de vitaminas e de minerais, e de outros

componentes em volumes por vezes superiores àqueles encontrados nas plantas convencionais utilizadas na dieta humana contemporânea.

Ainda com mais estudos se espera que sejam verificadas vários tipos de substâncias funcionais capazes de contribuir para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, bem como que contribuam igualmente no contexto preventivo e curativo das doenças que atingem o homem.

Torna-se, portanto, essencial que haja o resgate e valorização dessas plantas, a fim de que seja possível obter o máximo aproveitamento e sejam colhidos os benefícios no contexto alimentar, cultural, econômico, social e nutricional.

É louvável a iniciativa do Curso de Naturologia da Unisul discutir esses temas e implementá-los na prática clínica que lhe é peculiar, considerando que se trata de uma ciência nova e que congrega o sentido holístico em sua prática clínica, assim como o uso de terapêuticas medicinais ocidentais e orientais e dos diversos conteúdos que permeiam o âmbito das ciências da saúde.

Agradeço o convite das acadêmicas autoras para escrever o prefácio que precede ao trabalho apresentado em cumprimento às exigências da Unidade de Aprendizagem Plantas Mediciniais e Fitoterapia na Atenção à Saúde do Curso de Naturologia, ministrada pela competente colega e professora Roberta Adriana De La Verne da Cruz Jorge.

Espero que todos os acadêmicos possam fazer bom uso e proveito desse documento durante a prática e a interação com seus pacientes.

Prof. Fernanda Gavioli

Nutricionista e Docente responsável pelos conteúdos da Unidade de Aprendizagem Fitologia e Fitoterapia do Curso de Naturologia da UNISUL.

SUMÁRIO

1 RESUMO/ABSTRACT/RESUMÈ.....	6
2 INTRODUÇÃO.....	7
3 PLANTA: BELDROEGA	8
3.1 NOMES POPULARES.....	8
3.2 NOME CIENTÍFICO.....	8
3.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA	8
3.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA.....	8
3.5 CULTIVO	8
3.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	8
3.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS.....	8
3.8 POSOLOGIA.....	9
3.9 MODO DE USO/PREPARO	9
3.10 CONTRA-INDICAÇÃO	9
3.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS	9
3.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS	9
3.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	9
3.14 PARTES USADAS.....	9
4 PLANTA: CAPUCHINHA	111
4.1 NOMES POPULARES.....	111
4.2 NOME CIENTÍFICO.....	111
4.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA	111
4.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA.....	111
4.5 CULTIVO	111
4.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	111
4.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS.....	111
4.8 POSOLOGIA.....	111
4.9 MODO DE USO/PREPARO	12
4.10 CONTRA-INDICAÇÃO	12
4.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS	12
4.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS	12
4.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	12
4.14 PARTES USADAS.....	12

5 PLANTA: DENTE-DE-LEÃO	13
5.1 NOMES POPULARES.....	13
5.2 NOME CIENTÍFICO.....	13
5.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA	13
5.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA.....	13
5.5 CULTIVO	14
5.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	14
5.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS.....	14
5.8 POSOLOGIA.....	14
5.9 MODO DE USO/PREPARO.....	15
5.10 CONTRA-INDICAÇÃO	15
5.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS	15
5.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS	15
5.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	16
5.14 PARTES USADAS.....	17
6 PLANTA: INHAME.....	18
6.1 NOMES POPULARES.....	18
6.2 NOME CIENTÍFICO.....	18
6.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA	18
6.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA.....	18
6.5 CULTIVO	18
6.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	18
6.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS.....	18
6.8 POSOLOGIA.....	19
6.9 MODO DE USO/PREPARO	19
6.10 CONTRA-INDICAÇÃO	19
6.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS	19
6.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS	19
6.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	20
6.14 PARTES USADAS.....	20
7 PLANTA: MIL-EM-RAMAS.....	21
7.1 NOMES POPULARES.....	21
7.2 NOME CIENTÍFICO.....	21
7.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA	21

7.4	INDICAÇÃO TERAPÊUTICA.....	21
7.5	CULTIVO	22
7.6	ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	22
7.7	ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS.....	22
7.8	POSOLOGIA.....	23
7.9	MODO DE USO/PREPARO	23
7.10	CONTRA-INDICAÇÃO:	24
7.11	INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS	24
7.12	ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS	24
7.13	CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	24
7.14	PARTES USADAS:.....	25
	ANEXO.....	26
	REFERÊNCIAS	28

1 RESUMO

Este trabalho tem por objetivo o levantamento bibliográfico, com base na trofologia, de dados sobre cinco plantas alimentícias não convencionais (PANCs): Beldroega, Capuchinha, Dente-de-Leão, Inhame e Mil-em-Ramas. A trofologia é a ciência que nos ensina a cultivar ou restabelecer a saúde mediante uma alimentação adequada às necessidades do nosso corpo. Para a realização deste trabalho foram pesquisados artigos, livros, revistas e sites com referências no assunto, com foco nos seguintes conceitos: nomes populares e científicos, identificação botânica, indicação terapêutica, cultivo, aspectos agrônômicos, botânicos e edafoclimáticos, posologia, modo de uso e preparo, contra-indicações, interações medicamentosas, aspectos simbólicos e sutis, constituintes químicos e partes usadas.

ABSTRACT

This study aims to review the literature, based on trophology, data on five unconventional food plants: Purslane, Nasturtium, Dandelion, Yams and Yarrow. Trophology is the science that teaches us how to cultivate or restore health through proper nutrition to the needs of our body. For this paper were researched articles, books, magazines and websites with references on the subject, focusing on the following concepts: common and scientific names, botanical identification, therapeutic indication, cultivation, agronomy, botanical and edaphoclimatic aspects, dosage, way of using and preparation, contraindications, drug interactions, symbolic and subtle aspects, chemical components and parts used.

RESUMÉ

Cette étude vise à examiner la littérature, embasé dans la Trofologia, sur les données de cinq plantes non conventionnelles alimentaires: Poupier, Capucin, Pissenlit (Dent-de-Lion), Igname e Mille-Feuilles. La Trofologia est la science qui nous apprend à cultiver ou rétablir la santé par la nutrition appropriée aux besoins de notre corps. Pour ce travail, on a recherché des articles, des livres, des magazines et des sites Web avec des références sur le sujet, en se concentrant sur les concepts suivants: les noms communs et identification botanique scientifique, l'indication thérapeutique, l'agriculture, l'agronomie, la botanique et les aspects édaphoclimatiques, la posologie, le mode d'utilisation et de préparation, contre-indications, des interactions médicamenteuses, les aspects symboliques et subtils, des composants chimiques et des pièces utilisées.

2 INTRODUÇÃO

Alimentação, nutrição e saúde são conceitos que caminham juntos, mas a cultura que se convencionou ao longo dos séculos foi a de um tipo “padronizado” de alimento: sem marcas, com brilho, íntegros e vistosos. Ou seja, a aparência dos alimentos sobrepuja a qualidade, sobretudo pela quantidade de agrotóxicos utilizados atualmente.

Assim sendo, Oliveira (2006, p. 15) indica que “o consumo de certos alimentos e o excesso ou a falta de outros, estão diretamente associados a inúmeras doenças.” Por isso, hoje se procura entender a enzimologia, o metabolismo, os radicais livres e estresse oxidativo, entre outros assuntos complexos relativos à nutrição e dietética (NOVELLI, 2005).

Por outro lado, Trucom (2004) chama a atenção para questões associadas ao alimento (agrotóxicos, por exemplo) e para as questões cotidianas (estresse e emoções, por exemplo) que atuam concomitante com relação à saúde e a qualidade de vida. Azevedo (2007) ressalta a importância do tratamento da saúde através dos alimentos, principalmente, baseadas nas pesquisas científicas aliadas às propostas milenares dietéticas. Tendo como meta e alvo uma vida saudável, com qualidade, evitando doenças e diminuindo as perdas mentais e fisiológicas (OLIVEIRA, 2006).

As plantas alimentícias não convencionas tem características próprias, tais como: nascem espontaneamente – e portanto não precisam de qualquer insumo químico, podem aumentar o consumo de folhosos na população, trazem riqueza de nutrientes e são nativas de cada região.

Diferentes partes das plantas: raízes, folhas, frutos, sementes, entre outras permitem a elaboração de inúmeras preparações. Seja na busca para estreitar o contato com a natureza ou a busca por uma alimentação mais saudável o uso das plantas alimentícias não convencionais já surge como um conceito que deve se ampliar paulatinamente. Para Hipócrates “dos teus alimentos farás a tua medicina” (OLIVEIRA, 2006, p. 15).

3 PLANTA: BELDROEGA

3.1 NOMES POPULARES: Beldroega, bredo-de-porco, beldroega-pequena, onze-horas, beldroega vermelha, beldroega-da-horta, caaponga, porcelana, salada-de-nedro, ora-pro-nobis, beldroega-verdadeira, verdolaga, beldroega-de-comer.

3.2 NOME CIENTÍFICO: *Portulaca oleracea*.

3.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA: É uma planta herbácea anual, prostrada, de 20 a 40 cm. Suas folhas são sésseis (pecíolos ausentes), além de espatuladas e suculentas. As cores amarelas situam-se no ápice dos ramos.

3.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Auxilia no tratamento de diarreias, cistites, cólicas renais e hemorroidas. Folhas e caules - suco: para azia, episípega, inflamações dos olhos, afecções das vias urinárias. Sementes: para distúrbios menstruais, afecções das vias urinárias e verminose.

Tem potencial antioxidante e é usada como anti-inflamatória, diurética, vermífuga, depurativa, laxante, antiescorbútica, vulnerária tônica, galactogoga, sudorífica, antipirética, emoliente, antibacteriana e cicatrizante.

3.5 CULTIVO: Aparece em solos com boa umidade e matéria orgânica. Encontrada geralmente em solos cultivados e ensolarados como hortas e jardins. Cresce em todo o país, nos jardins, hortas, pomares, terrenos cultivados ou abandonados. Reproduz-se por sementes, ramos da planta-mãe ou por divisão de raízes. Possui grande rusticidade, ocorrendo em diversos tipos de solo, mas preferencialmente nos úmidos, férteis e semi sombreados. Sua extrema resistência permite-lhe sobreviver até nas secas mais prolongadas e nos mais extremos mudanças de ambiente. A colheita é realizada antes do florescimento.

3.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS: Necessita de iluminação solar direta. Deve ser irrigada de forma a manter o solo sempre úmido, sem que fique encharcado. Quando bem desenvolvida pode suportar períodos de seca, mas os ramos e as folhas terão melhor qualidade e sabor se não faltar água.

3.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: Pode ser cultivada em qualquer tipo de solo, mesmo solos pesados e compactados. Porém, o ideal é um solo bem drenado, leve, profundo,

fértil, rico em matéria orgânica, com pH entre 5,5 e 7. Esta é uma planta adaptada a diversas condições climáticas, crescendo bem na faixa de temperatura que vai de 15°C a 35°C. Não suporta temperaturas muito baixas e geadas.

3.8 POSOLOGIA: Suco fresco: 1 colher de sopa de hora em hora, espaçando-se mais aos primeiros sinais de melhora. Sementes: comidas em jejum.

3.9 MODO DE USO/PREPARO: Sementes: chá por decocção: 50 a 100 g para 1 litro de água. Pode ser consumida crua em saladas ou cozida em diversos pratos, como sopas, caldos e refogados. As sementes podem ser utilizadas em pães substituindo a chia e o gergelim. Sementes germinadas (brotos) são indicadas para saladas e decoração comestível.

3.10 CONTRA-INDICAÇÃO: Não se deve colher e comer as folhas murchas, usando-se somente as tenras e verdes. Uso não indicado em gestantes, lactantes e crianças.

3.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Cautela ao utilizar em pacientes portadores de cálculos renais e nefropatias. Utilizar essa espécie para problemas de baixa gravidade e curtos períodos de tempo (por até 30 dias). Não utilizar em grávidas e na lactância.

3.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: Na magia, a beldroega é utilizada para purificação de altares ou instrumentos, sob forma de lavagens. Ligada aos Deuses Obaluayê, Exu e Tempo. Em muitas comunidades rurais, se utilizam as folhas socadas e são aplicadas sob ferimentos para auxiliar na cicatrização. Além disso, atua como uma vitamina, ampliando a energia vital e distribuindo-a quantitativamente por todos os *chakras*. Proporciona o impulso necessário para se viver um novo momento e para se tranquilizar em relação ao futuro.

3.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Rica em ômega 3, betacaroteno, vitamina C, sais de potássio, carotenóides, ácido oxálico, mucilagens resinas, óleo essencial, alcaloides em pequenas concentrações, diterpenos (pilosanol e derivados) e polissacarídeos (mucilagens).

3.14 PARTES USADAS: Planta inteira: folhas, flores, ramos e sementes.



Beldroega: *Portulaca oleracea*. Fonte: <http://hortas.info/como-plantar-beldroega>

4 PLANTA: CAPUCHINHA

4.1 NOMES POPULARES: Capuchinha, Chaguinha, Chagas, Papagaios, Flor-de-Sangue, Agrião-do-México, Flor-de-Chagas, Espora-de-Galo e Agrião-Grande-do-Peru.

4.2 NOME CIENTÍFICO: *Tropaeolum majus*.

4.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA: Planta anual, suculenta, de caule retorcido e longo. Folhas arredondadas, com nervuras bem marcadas saindo da parte central da folha onde se insere o talo. Flores isoladas, afuniladas, que variam de coloração amarela, alaranjada aos tons de vermelho com manchas escuras internas.

4.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Auxilia no tratamento de afecções pulmonares. O suco é expectorante. As folhas abrem o apetite, facilitam a digestão e são calmantes. Tem potencial antioxidante, anti-inflamatório e hipotensor. É diurética e antisséptica das vias urinárias. Fortalece o couro cabeludo, prevenindo a queda. Atua como antiagregante plaquetário. É um alimento nutritivo.

4.5 CULTIVO: Nativa das regiões montanhosas do México e Peru. Aparece pelos terrenos entre o inverno e a primavera. Alastra-se com facilidade. Sua propagação pode ser feita por sementes ou estacas.

4.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS: Floresce mais se cultivada sob luz solar direta, mas também tolera sombra parcial, desde que a luminosidade seja boa.

4.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: Esta planta é bastante tolerante quanto ao solo, mas em solos muito férteis há um maior crescimento da folhagem e uma produção relativamente menor de flores. O ideal é que o solo seja leve, bem drenado, moderadamente fértil e rico em matéria orgânica. Deve ser irrigada com frequência para que o solo seja mantido sempre úmido, porém sem que permaneça encharcado. Esta planta é resistente e pode ser cultivada em várias condições climáticas, porém não suporta temperaturas muito baixas ou geadas. Prefere clima ameno. Boa a climatização em climas quentes.

4.8 POSOLOGIA: Para fumantes: planta fresca: ingerir uma porção (50g) 2x ao dia.

4.9 MODO DE USO/PREPARO: Para fumantes: planta fresca (sugestão: incorporar cebola, cebolinha, orégano, tomilho, salsa e outros temperos). Com sabor picante semelhante ao agrião, as flores e folhas podem ser consumidas em forma de saladas, patês, pães, em sopas, refogados. Seus frutos podem ser preparados como alcaparra (em forma de conserva). Suas sementes maduras podem ser tostadas e moídas, substituindo a pimenta-do-reino.

4.10 CONTRA-INDICAÇÃO: Evitar seu uso em pessoas com úlceras gastrointestinais. Não administrar em crianças pequenas nem em pacientes com hipotireoidismo, em alguns casos pode causar dermatite de contato. Evitar o uso excessivo durante a gravidez e lactação.

4.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Deverá haver cautela no uso excessivo com anticoagulantes, antiinflamatórios não esteroidais, corticoides.

4.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: Até o momento não há relatos sobre o simbolismo e os aspectos sutis.

4.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Rica em vitamina C, antocianina, carotenoides, glucosinolatos (glucotropaeolina, sinalbina), triterpenostetracíclicos (cucurbitacinas), açúcares (glicose, pectina, frutose), antocianinas (pelargoninas), ácidos graxos (ácidos erúcido, oleico linoleico), glicosídeos cianogênicos (benzil-isotiocianatos) e flavonoides (isoquercitrosídeo, derivados da quercicetina e do campferol).

4.14 PARTES USADAS: Toda a planta.



Capuchinha: *Tropaeolum majus*. Fonte: <http://hortas.info/como-plantar-capuchinha>

5 PLANTA: DENTE-DE-LEÃO

5.1 NOMES POPULARES: Dente-de-leão.

5.2 NOME CIENTÍFICO: *Taraxacum officinale*.

5.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA: É uma planta herbácea anual, rosetada, leitosa e quase sem caule. Possui folhas bem recortadas e flores amarelas dispostas em inflorescências. Planta perene atingindo de 30 a 50 cm de altura, folhas arrosetadas, oblongas a oblanceoladas com contorno geral, de 2 a 40 cm de largura, mais ou menos profundamente rucinadas, glabras ou algo pubescentes; escapo um ou vários, erecto, desnudo, glabro a lanoso, invólucro campanulado.

5.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Tem como ações: diurética, hepatoprotetora, colagoga, anti-reumática, laxativa, tônica, depurativa, anti-inflamatória, alcalinizante, aperiente, diurética, anti-hemorrágica, colerética, colagoga, anti-dispéptica, laxante suave com ação prebiótica e estimulante do apetite. Auxilia no tratamento de furúnculos, abscessos e psoríase. Leva a um aumento no fluxo biliar. Essa ação pode ser baseada em princípios amargos contidos principalmente na raiz da planta.

As raízes são popularmente usadas como diuréticas e contêm inulina, e são recomendadas para as seguintes patologias: icterícia crônica, intoxicações, reumatismo, distúrbios sanguíneos, erupções crônicas da pele, gastrite crônica e úlceras da pele. Folhas e raízes são indicadas para hemorroidas, diabetes, afecções hepáticas, biliares, renais e vesicais e anemia.

A decocção da planta é indicada para dispepsia (distúrbios digestivos) e também utilizada para lavar partes afetadas por eczemas em bebês, para lavar os olhos irritados, e em forma de chá se usa para casos de diarreia. As flores são usadas contra flatulência.

O efeito usual desta droga estimuladora da função renal é o aumento da eliminação de potássio, o que pode agravar alguns problemas cardiovasculares presentes. Com dente-de-leão, entretanto, temos uma das melhores fontes naturais de potássio. Isto proporciona um balanço diurético ideal que pode ser usado seguramente quando esta atividade é necessária, incluindo em casos de retenção hídrica causadas por problemas cardíacos. É específica para casos de icterícia congestiva. É efetiva se utilizada como complemento no tratamento de

reumatismo muscular. Esta erva é um ótimo tônico e talvez um dos diuréticos de aplicação mais ampla além de ser tônico para o fígado.

Combinações: Para problemas hepáticos e da vesícula biliar pode ser usada com alcachofra. Para retenção hídrica pode ser usado com cabelo-de-milho e cavalinha.

5.5 CULTIVO: Originária da Ásia e Europa. Espontânea em jardins e hortas, adapta-se a diferentes condições de solo, com muita luz. Propaga-se por sementes. Ocorre muito mais no inverno.

Coleta: As raízes são coletadas entre junho e agosto quando estas estão mais amargas. Cortar longitudinalmente antes de secar. As folhas podem ser coletadas a qualquer tempo.

5.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS: Espécie originária da Eurásia. Pode ser cultivado com luz solar direta ou em sombra parcial. Deve ser irrigada de forma a manter o solo sempre úmido, sem que fique encharcado.

Planta de hábito terrestre, ruderal, arvense e esporádica em pastagens e bosques. É possível encontrar esta espécie em áreas com alturas ao redor de 2500 m. Também se encontra em associações com outras coníferas e outras latifoliadas. Desenvolve-se ao pleno sol ou semisombra. Tolerante a geadas e ventos.

5.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: Adapta-se bem a vários climas e solos como ácidos, úmidos, arenosos e argilosos. Pode ser cultivado em praticamente qualquer tipo de solo, mas cresce melhor se o mesmo for bem drenado, profundo, fértil e rico em matéria orgânica. A planta também é bastante tolerante quanto ao pH, mas um pH entre 5 e 6,8 é recomendado.

O dente-de-leão cresce melhor em clima temperado ou clima subtropical e pode resistir a temperaturas muito baixas, embora perca todas as folhas.

5.8 POSOLOGIA: Ingerir 1 xícara três vezes ao dia, via oral.

Folhas e raízes: salada ou suco (2 ou 3 colheres de café, por dia, por 4 semanas).

5.9 MODO DE USO/PREPARO: Pode-se fazer a infusão da raiz fresca, utilizar folhas e raízes em saladas ou sucos, bem como misturado aos sucos de cenoura e de folhas de nabo. Folhas e raízes podem ser consumidas cruas ou refogadas. As flores podem ser usadas em saladas, na confecção de geleias ou à milanesa.

Pode ser feita também a decocção, utilizando de 3 a 4 g (3 colheres de chá) em 150 ml de água.

5.10 CONTRA-INDICAÇÃO: O uso é contraindicado para pessoas com gastrite, úlcera gastroduodenal, cálculos biliares, obstrução dos ductos biliares e do trato intestinal. O uso pode provocar hipotensão arterial.

Não deve ser utilizado por pessoas portadoras de obstrução dos dutos biliares e do trato intestinal. Na ocorrência de cálculos biliares, consultar profissional de saúde antes do uso. Não utilizar em menores de dois anos.

5.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Cautela em casos de oclusão das vias biliares. Cautela, também, ao associar com hipoglicemiantes, insulina, anti-hipertensivos e diuréticos. Pode provocar hiperacidez gástrica. No uso tópico poderá aparecer dermatite de contato. Evitar utilizar na gravidez e lactância.

Para problemas hepatobiliares pode ser associada à bérberis (*Berberis vulgaris*) e para retenção de líquidos com milefólio (*Achillea millefolium*).

5.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: O dente-de-leão foi associado no folclore à adivinhação. Pelo seu formato e suas flores amarelas, que lembram raios de luz, foi considerado uma planta solar, motivo reforçado também pelo fato de florescer especialmente na primavera e no verão, a época mais quente do ano.

Como erva sagrada à deusa Hécate, foi utilizada em adivinhações para saber quantos anos mais uma pessoa tinha de vida.

Acredita-se que o chá de suas raízes amplia o psiquismo, aumentando os sentidos e promovendo o contato com outros planos de existência. Além disso, seu nome popular português *seu-pai-ficou-careca* deriva do costume infantil de soprar suas cabeça de sementes aladas, ou seja, se toda semente fosse arrancada era sinal que o pai da criança ficaria calvo. Ainda, no sentido de planta adivinhatória, sua cabeça fofa de sementes também foi utilizada tradicionalmente como um oráculo do amor, embora o dente-de-leão pudesse também representar a amargura por conta do gosto de suas folhas.

Na Europa é comum o costume de soprar a cabeça de um dente-de-leão imaginando que suas sementes levam mensagens a alguém amado, outro costume é soprar sua cabeça à luz da lua imaginando que suas sementes levam seus sonhos. Além disso, acredita-se que seu aroma acalma os animais domésticos. Tais associações podem ter surgido tanto por sua relação com Hécate, deusa psicopompa lunar que é acompanhada por cães, como por suas sementes aéreas se relacionarem às fadas e aos silfos, elementais do Ar.

Entre os índios brasileiros o dente-de-leão foi chamado de *pegada-de-homem-branco*, pois aonde os europeus chegavam, o dente-de-leão brotava. No nordeste do Brasil, quando uma de suas sementes entra na janela trazida pelo vento da tarde, é visto como símbolo de esperança.

5.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Rica em vitaminas A, B e C além de ferro e potássio, terpenoides, princípios amargos (principalmente taraxacina e taraxacetina), igualmente distribuídos nas raízes, folhas, e flores. Outras combinações de terpenoides e esteróis incluem B-amirina, taraxasterol, como também sitosterina, estigmasterina, e fitosterina, compostos estes relacionados com a atividade na vesícula biliar. Contém uma grande concentração de polissacarídeos (principalmente frutanas e inulina), em menor concentração pectina, resina, e mucilagem. Ácidos hidroxicinâmico, chicórico, monocateártárico, e clorogênico são encontrados em toda planta, e cumarinas, cichorína e esculina tem sido identificados nos extratos das folhas. As folhas contêm também quantias apreciáveis de ácidos furanos apolares. É uma fonte rica de uma variedade de vitaminas e minerais, inclusive betacaroteno, provitamina A, xantofilas, clorofila, vitamina D, muitas vitaminas do complexo B, colina, ferro, sílica, magnésio, sódio, potássio, zinco, manganês, cobre e fósforo.

Contém também lactonas sesquiterpênicas, taraxacosídeo (tais como B-butirolactona glicosídeo) e outros quatro tipos de eudesmanolídeo, germacranolídeo e tetragidroridentina em menores quantidades. Triterpenos: taraxol, como caféico e hidrofenilacético. Polissacarídeos; tais como inulina, luteína e violaxantina.

Derivados terpênicos: B-amerina e taraxerol. Esteróis: B-sitosterol, estigmasterol flavonoides, ácidos caféico e cítrico, resinas, minerais.

Outros constituintes: ácidos fenólicos (caféico, feniloacético, para-hidroxibenzóico), ácido cítrico, açúcares, fitoesteróides (beta-sitosterol, estigmasterol), triterpenos pentacíclicos (isolactucérol), carotenoides (luteína e violoxantina), vitaminas (A, C, PP), sais minerais (potássio, enxofre, manganês).

5.14 PARTES USADAS: Toda a planta.



Dente-de-leão: *Taraxacum officinale*. Fonte: <http://findpik.com/img/15760704>

6 PLANTA: INHAME

6.1 NOMES POPULARES: Inhame, cará, inhame-branco, inhame-da-áfrica, inhame-da-costa, taioba-de-são-tomé, inhame chinês.

6.2 NOME CIENTÍFICO: *Colocasia esculenta*.

6.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA: É uma planta herbácea, com raízes tuberosas - principal e laterais - comestíveis. Folhas dispostas em roseta livre, apontadas para baixo, em forma de coração e com margem levemente ondulada. Na inserção da haste a folha não é fendida, diferentemente da taioba. Esta é uma das formas de distinção entre estas espécies.

6.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Os tubérculos são indicados para tratar anemia, convalescenças, deficiências de cálcio e fósforo. A planta é também indicada para reposição hormonal em homens e mulheres e para afecções da pele (emplastos). Propriedades terapêuticas: energética, mineralizante, anti-inflamatória, imunomoduladora, moduladora hormonal e depurativa.

6.5 CULTIVO: Nativa da Ásia, mas atualmente está presente no mundo todo. Cresce subespontaneamente em diversos países e ambientes. Pode ser propagada via tubérculo.

6.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS: O inhame necessita de luz solar direta pelo menos por algumas horas diariamente. Algumas espécies toleram crescer sombreadas, mas a produtividade pode ser bastante prejudicada. Deve ser irrigada de forma a manter o solo sempre úmido, sem que permaneça encharcado. O inhame é resistente à seca, mas não cresce bem quando falta água.

6.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: Deve ser cultivado em solo úmido, bem drenado, arenoso ou areno-argiloso, leve, profundo, fértil e rico em matéria orgânica. Solos compactados devem ser evitados, pois dificultam a formação dos tubérculos.

É uma planta sensível ao frio, por isso, tem como climas ideais os úmidos e quentes. O inhame é geralmente plantado no início da estação chuvosa em regiões de clima quente e no início da primavera em regiões de clima frio.

6.8 POSOLOGIA: A dose média é de 2 a 4 gramas ou equivalente líquido via oral, três vezes ao dia. Como suplemento alimentar, a posologia de DHE (dehidroepiandrosterona) não deve ultrapassar 50 mg ao dia. As doses maiores que 25 mg ao dia devem ser evitadas em mulheres, devido a relatos de alterações irreversíveis da voz e hirsutismo.

Extratos líquidos: 2 a 4 ml em água via oral, três vezes ao dia, ou 5 a 30 gotas via oral, três vezes ao dia.

A tintura deve ser utilizada três vezes ao dia. O óleo é apenas para uso externo. O chá deve ser tomado 1/4 da xícara, três vezes ao dia. O purê deve ser ingerido de 4 a 6 colheres de sopa/dia.

6.9 MODO DE USO/PREPARO: Tubérculos pode, ser consumidos cozidos ou sob a forma de purê, pães e de suflês. Após cozidos podem ser utilizados em sopas, refogados, saladas, pães, bolos e sobremesas. A planta fresca pode-se cozinhar da seguinte forma: lavar bem e cozinhar por 5 minutos após a fervura. Pode-se ser consumida tostada com farinha de trigo.

Tintura: (1:5 em álcool a 45%): 2 a 10 ml em água fervente.

Chá: 1/4 de colher de chá em uma xícara de água fervente; aguardar quinze minutos.

6.10 CONTRA-INDICAÇÃO: Evitar o uso por gestantes, devido à possibilidade de masculinização fetal. Evitar o uso em paciente com histórico familiar de neoplasia malignas induzida por hormônios, incluindo câncer de mama, ovários, útero e próstata.

6.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Deverá haver cautela na interação com hormônios sexuais e corticóides. Não utilizar na gravidez e lactância.

6.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: O inhame é citado em praticamente todos os livros sagrados e nos clássicos médicos de todos os tempos. Os antigos alquimistas sabiam dos poderes mágicos no inhame e utilizavam no preparo de diversos compostos medicinais. No oriente sempre foi considerado um alimento/ remédio de grande efeito no organismo.

Na Índia, o sistema médico ayurvédico indica, há milênios, a ingestão em abundância de inhame cozido para refazer as defesas orgânicas, principalmente no combate a infecções e tumores. O sistema de medicina védica identifica a forma do inhame com gânglios linfáticos e entende, assim, existir um tropismo do inhame em relação ao sistema ganglionar humano, que é a primeira linha de defesa do organismo contra agentes patógenos externos.

Nas religiões de matriz africanas o inhame é utilizado no culto aos orixás Ogum e Oxaguian, assim, como é considerada a erva de Iansa e Ojá, divindades ligadas à agricultura e nutrição.

6.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Ácidos graxos, fitosteróides, flavonoides, lignanas, polissacarídeos (amido), saponinas, colina, D-abscisin II, vitamina C, mannan, ácido fólico e alanteíno.

6.14 PARTES USADAS: Tubérculos – vide modo de uso.



Inhame: *Colocasia esculenta*. Fonte: <http://www.cozinhaai.com.br/inhame-saiba-mais-sobre-seus-beneficios-para-o-corpo/>

7 PLANTA: MIL-EM-RAMAS

7.1 NOMES POPULARES: Mil-folhas, aquiléia, atroveran, erva-de-carpinteiro, erva-de-cortaduras, erva-dos-carreiros, milefólio, mil-em-rama, mil-folhada, nariz-sangrento, novalgina, pronto-alívio, erva-dos-militares, erva-dos-golpes, erva-dos-soldados, erva-de-cortaduras, erva-do-bom-deus, prazer-das-damas.

7.2 NOME CIENTÍFICO: *Achillea millefolium* L.

7.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA: É uma planta herbácea perene, rizomatosa, ereta, aromática, entouceirada, de 30 a 50 cm de altura. Folhas compostas finamente pinadas, de 5 a 8 cm de comprimento. Flores brancas, em capítulos reunidos em uma panícula terminal. Existem variedades cultivadas com fins ornamentais com capítulos de cores variadas. Multiplica-se por estacas e por divisão de touceira.

7.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Possui ação diurética, antiespasmódica, cicatrizante, diaforética, antipirética, hipotensiva, adstringente, antisséptica urinária, hemostática, além de ser tônica amarga e ter efeito levemente hipoglicemiante, eupéptico e colerético. Melhora a circulação do sangue, diminuindo sua viscosidade, diminui hemorragias, atua como tônico dos órgãos digestivo, aumenta a secreção de sucos do estômago e fígado, aumenta a secreção de suco gástrico e a secreção da biliar, diminui as fermentações intestinais, atua com sucesso no caso de gastrite crônica, funcionamento do fígado, espasmos digestivos e flatulências. Suas folhas regulam os ciclos menstruais e aliviam a dismenorrea.

O uso interno é indicado para infecção das vias respiratórias superiores, indisposição, astenia, flatulência, dispepsia, cálculos renais, dores reumáticas, cólicas menstruais e renais, falta de apetite, náuseas, vômitos, discinesia hepatobiliar, colecistite, flebites, diarreia, disenteria, febres, hipertensão, amenorréia, enurese noturna de criança, hemorragias internas e externas (uterina, pulmonar, hemorroidas, feridas, úlceras, queimaduras e varizes), dores de estômago e de dente, incontinência urinária, rins e intestinos. É estimulante das funções digestivas, atua como auxiliar no tratamento de gota, ajuda a regular o ciclo menstrual, reduz sangramento menstrual excessivo e atua como anti-inflamatória para bexiga. É benéfica na febre do feno, melhora a circulação venosa e tonifica veias varicosas e associada a outras ervas ajuda na recuperação de gripes e resfriados. Desde muito tempo é utilizada na fabricação de bebidas amargas.

Em seu uso externo, é indicado para hemorroidas, prostatite, fissuras anais, contusões, dores musculares, doenças de pele, feridas, úlceras dérmicas, queimaduras, inflamações ginecológicas, eczemas e câibras. Atua como auxiliar no tratamento da psoríase, como suavizante e antipruriginoso, em afecções dermatológicas, e em condições espasmódicas dolorosas do baixo ventre (na forma de banhos de assento). É utilizada há séculos na cura de feridas.

7.5 CULTIVO: Planta originária da Europa bem adaptada ao Brasil, cresce espontaneamente em terrenos baldios, pastos e beira da estrada. Espalhado pelas regiões temperadas do continente americano.

Propagação: por divisão de touceiras, por rizomas e sementes. Estas devem ser importadas, o Brasil não produz sementes. Época de plantio: pode ser feita no outono (março a junho) ou na primavera (setembro a outubro).

Espaçamento: 0,50 m a 0,70 m entre as linhas e 0,30 m a 0,40 m entre as plantas na linha. Em solos pobres os espaçamentos são menores.

Colheita: as partes colhidas são as folhas, sumidades floridas, inflorescências ou toda a planta. Se a finalidade for sumidades floridas a colheita é feita na abertura das primeiras flores. Se for a de flores, deve-se esperar que a maioria delas estejam abertas. Para colher folhas ou toda a planta para fins medicinais deve-se fazer quando surgirem os primeiros botões florais.

7.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS: Nativa da Europa e amplamente cultivada em hortas domésticas em quase todo o Brasil.

7.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: Prefere solos ricos em matéria orgânica e húmus, argilosos, drenados e com bastante luz solar. O plantio pode ser feito por estacas ou divisão de touceiras durante o ano todo.

Clima: temperado-brando a temperado-frio. Exige pouca chuva e muita luz. Climas úmidos bem como chuvas excessivas prejudicam o seu teor em óleos essenciais.

Não é exigente quanto à textura do solo. Nos arenosos e secos seu porte é menor, mas seu teor em óleo é maior. A produção é máxima nos solos férteis em minerais, matéria orgânica e levemente úmidos. Tem restrições aos solos excessivamente úmidos mas apresenta-se resistente a um pH (acidez) desfavorável.

Tratos culturais: arrancamento dos inços (quando nova é sensível a invasoras, mas quando adulta é dominante no solo).

Pragas e doenças: não foi observado até o momento a incidência de pragas e doenças nesta cultura. Nos frios intensos, conjugados com ventos frios, ocorre um avermelhamento e mesmo morte de muitas folhas.

7.8 POSOLOGIA: Infusão¹: 1 a 2 xícaras de chá ao dia.

Infusão²: tomam-se 3 a 4 xícaras por dia. Dividir em partes e fazer preparo quando for tomar, porque depois de algum tempo fica com a cor escura e sabor muito amargo.

Decocção: até 3 vezes ao dia.

Tintura: 5 ml diluídos em água divididos em até 2 doses diárias para todas as indicações.

Cataplasma: várias vezes ao dia.

7.9 MODO DE USO/PREPARO: Infusão¹: 1 a 2 colheres de sopa da planta seca em 1 xícara de água.

Infusão²: Até 20 g de sumidades floridas por litro de água.

Decocção: 0,5g de flores secas ou 1,9 de flores frescas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água) em decocto leve ou infuso para todas as indicações em uso interno. Uso externo: para lavar feridas, ulcerações e hemorroidas. Sumo: preparado com a planta fresca previamente lavada, colocado sobre ferimentos e ulcerações.

O chá em proporções maiores pode ser usado e banhos de assento e compressas para fissuras anais e prostatite. As sumidades floridas vaporizadas podem ser usadas em compressas para dores articulares e reumáticas. É uma planta excelente para ser usada externamente em caso de feridas, contusões, úlceras, chagas, furúnculos. Combate o mal cheiro dos pés e excesso de transpiração quando usado em lavagens e banhos feitos com a infusão da planta.

Para combater a acne é muito recomendada fazer loções, compressas ou cataplasmas de mil folhas no local afetado assim como ingerir a planta em infusão.

Uso externo: lavagens e banho: com uma infusão de 30 a 40 g de sumidades por litro. Tamponamento nasal: impregnar gaze com infusão ou suco fresco da planta e aplicar. Loções: deve-se fazer o suco fresco da planta espremida. Cataplasmas: colher as folhas e flores frescas, lavar e esmagar. Aplicar no local diversas vezes por dia. Compressas: com a infusão quente aplicar no local afetado com pano macio umedecido.

7.10 CONTRA-INDICAÇÃO: Os indivíduos sensíveis, sobretudo aos membros da família *Asteraceae/Compositae*, não devem tomar seu chá.

Não deve ser usada durante a gestação (considerada abortiva) e em pessoas com dispepsia com hipersecreção gástrica, e deve ser usada com moderação durante o período de amamentação e em pessoas com epilepsia. Deve-se evitar seu uso prolongado. Os tratamentos devem ser de no máximo 21 dias, com intervalos de 7 dias pelo menos.

7.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Doses excessivas podem interferir com terapias anticoagulantes, hipotensivas e hipertensivas. Podem produzir efeitos sedativos.

7.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: Seu uso medicinal é muito antigo, datando de 1200 a.C., durante a guerra Troiana. O centauro Oulron prescreveu-a para garantir proteção contra ferimentos em Aquiles. Na Era clássica, o mil-folhas era referido como *herba militaris* porque possui a capacidade de parar o sangramento das feridas da batalha. As folhas do mil-folhas foram usadas para fazer chá e as flores e folhas jovens foram usadas em saladas. Infusões de mil-folhas serviram como loções cosméticas de limpeza e remédios caseiros; as folhas usadas no tabaco e rapé, como tônico amargo fortificante e adstringente. A mastigação das folhas frescas era o analgésico dentário. O óleo do mil-folhas usado em shampoos para produzir um efeito curativo tópico. Até hoje, os oráculos chineses usam as suas hastes na interpretação do I Ching.

Conta a lenda que a Deusa Afrodite usou a mil-folhas para tratar o calcanhar ferido de Aquiles e os soldados da antiga Grécia faziam uso da mil folhas para tratarem ferimentos de guerra há mais de 3000 anos.

7.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Óleo essencial: borneol, acetato de bornila (oligoelemento), cânfora, 1,8-cineol, cineol, limoneno, sabineno, termineno-4-ol, terpineol e α -tujona (monoterpenos), cariofileno (sesquiterpeno), aquilicina, aquilina, milefina e milefolídeo (lactonas sesquiterpênicas), azuleno e camazuleno (derivados de lactonas sesquiterpênicas) e isoartemísia cetônica. Taninos: condensados e hidrolisáveis, sendo que a glicose é o componente de carboidrato destes últimos.

Flavonóides: predominantemente glicosídeos de flavona apigenina- e luteolina-7-glicosídeos, além de artemetina, casticina, isoramnetina, rutina (glicosídeo de flavonol).

Alcalóides/bases: betonicina e estaquidrina (pirrolidínica), trigonelina (piridínica), betaína e colina (bases), e entre os alcalóides não caracterizados estão aquiceína, aquileína

(possível sinônimo para L-betonicina), que produz aquiletina sob hidrólise alcalina, e moscatina/mosquatina, um glicoalcalóide mal definido.

Ácidos: aminoácidos (como alanina, ácido aspártico, ácido glutâmico, histidina, leucina, lisina, prolina e valina), ácidos graxos (como linoléico, mirístico, oléico, palmítico e esteárico), ácidos ascórbico, caféico, fólico, salicílico e succínico.

Outros componentes: composto cianogênico desconhecido, açúcares (como arabinose, galactose, dextrose, dulcitol, glicose, inositol, maltose e sacarose), resinas, cumarinas, saponinas, esteróides, ácido tânico.

7.14 PARTES USADAS: Flores, caules e rizomas.



Mil-em-ramas: *Achillea millefolium* L. Fonte: https://viveirosabordefazenda.wordpress.com/2014/09/25/sera-que-todas-as-plantas-tem-sementes-flores-e-frutos/marcos_victorino-12/

ANEXO

Receitas utilizando as PANCs

Salada de Beldroega

Ingredientes: 1 prato de folhas de beldroega, sal, alho socado e pimenta do reino a gosto. Limão e azeite de oliva a gosto. Modo de Preparo: lave bem as folhas de beldroega e deixe escorrer. Acrescente os temperos acima e regue com azeite de oliva.

Refogado de Beldroega

Ingredientes: 500 gramas de beldroega, 3 tomates, 2 cebolas, azeite, sal e pimenta. Modo de preparo: lave a planta bem, e separe as folhas, tirando os talos maiores. Corte as cebolas em cubos e refogue em azeite antes de adicionar os outros ingredientes. Corte os tomates em cubos e coloque dentro da panela junto com a beldroega. Refogue por cerca de 15 minutos em fogo médio. Tire do fogo e deixa na panela mais uns 40 minutos para os gostos se misturarem melhor.

Creme de milho com folhas de beldroega

Ingredientes: 3,5 xícaras de grão de milho fresco, 4 xícaras de água, 1/2 cebola picada, 1 colher de manteiga, 1 pimenta dedo de moça picada, 1 colher de azeite, 2 dentes de alho picado, 2 xícaras de beldroega picada, sal e pimenta do reino a gosto. Modo de preparo: bata no liquidificador o milho com a água até ficar cremoso. Passe em uma peneira para extrair todo o amido e reserve o líquido. Refogue a cebola na manteiga. Junte todo o caldo de milho na panela e mexa em fogo baixo até engrossar. Acrescente a pimenta dedo de moça e meia colher de sal, tampe e cozinhe por 10 minutos. A parte aqueça o azeite com o alho e deixe dourar. Junte as folhas de beldroega e mexa até murchar. Tempere com uma pitada de sal e pimenta do reino. Junte o refogado ao caldo, mexa por alguns segundo e corrija o sal se necessário.

Arroz de Beldroega

Ingredientes: 1 copo de arroz, 100 g de beldroega picada, 3 dentes de alhos picados, 3 colheres de coentro picado, 1 colher de chá de sal, 1 colher de pimenta preta, 2 colheres de sopa de azeite de oliva, água (2,5 vezes o volume do arroz). Modo de preparo: em uma panela aqueça o óleo e junte o alho até dourar. Acrescente o arroz e deixe fritar por 3 minutos, mexendo sempre.

Adicione a água fervendo, as 100g de beldroega, o sal e a pimenta. Tampe e deixe cozinhar por cerca de 13 minutos em fogo baixo ou até o arroz estar ao dente. Junte o coentro e mexa, deixe repousar por cinco minutos e sirva.

Sopa de Beldroega

Ingredientes: 1 molho de beldroega, 1 cebola grande, 3 dentes de alho, 5 batatas médias, 2 folhas de louro, 4 ovos, azeite e sal. Modo de preparo: Aqueça o azeite, refogue a cebola, o alho picado e as folhas de louro. Junte as batatas em cubos e a beldroega. Acrescente o sal e água. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 30 minutos. Desligue o fogo e acrescente os ovos um a um, mexendo sempre.

Salada de beldroega e maçã verde

Ingredientes: Um maço de beldroegas, 2 maçãs verdes, cheiro verde picado, 1 limão siciliano e Sumac (especiaria da cozinha árabe). Lave bem a beldroega e deixe escorrer. Pique as maçãs em cubos, acrescente a beldroega e o cheiro verde. Junte o Sumac, regue com o suco do limão siciliano, acrescente uma pitada de sal se necessário.

Estufado de Beldroegas com Arroz

Ingredientes: 300 g de beldroegas, 1 cebola, 3 colheres de sopa de azeite, 2 colheres de sopa de polpa de tomate, 2 tomates, 4 colheres de sopa de arroz, água o suficiente para cobrir o arroz, sal e pimenta preta. Modo de preparo: Lave as beldroegas, elimine os talos mais grossos e corte-as grosseiramente. Reserve. Pique a cebola finamente e salteie-a no azeite. Adicione os tomates pelados e cortados em pedaços pequenos e a polpa de tomate e continue a saltar. Junte as beldroegas e o arroz. Cubra com água e tempere com sal e pimenta preta. Cozinhe em fogo brando durante cerca de 15 minutos. Sirva com iogurte grego.

REFERÊNCIAS

A Paz Plantada. Disponível em:

<<http://pazplantada.blogspot.com.br/2012/01/milefolio.html>>. Acesso em: 25 out. 2016.

AVILA, J. R.; FETROW, C. W. **Manual de Medicina Alternativa para o Profissional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

AZEVEDO, ELAINE. **Trofoterapia e nutracêutica: dietas e orientações nutricionais com base nas medicinas tradicional e complementar**. Blumenau: Nova Letra, 2007.

BRASIL. **Formulário de fitoterápicos da farmacopeia brasileira**. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília, 2011. 126 p.

CARIBÉ, J; CAMPOS, J. M. **Plantas que ajudam o homem: Guia prático para a época atual**. São Paulo: Pensamento, 1997.

CARVALHO, José Carlos Tavares. **Fisioterapêuticos antiinflamatórios: aspectos químicos, farmacológicos e aplicação terapêutica**. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2004.

_____. **Formulário Médico-farmacêutico de Fitoterapia**. 2. ed. São Paulo: Pharmabooks. 2005.

CLARET, M. **O poder das plantas**. São Paulo: Martin Claret, 1995.

Como Plantar Beldroega. Disponível em: <<http://hortas.info/como-plantar-beldroega>>. Acesso em: 14 out. 2016.

Como Plantar Capuchinha. Disponível em: <<http://hortas.info/como-plantar-capuchinha>>. Acesso em: 14 out. 2016.

Como Plantar Dente De Leão. Disponível em: <<http://hortas.info/como-plantar-dente-de-le%C3%A3o>>. Acesso em: 14 out. 2016.

Como Plantar Inhame. Disponível em: <<http://hortas.info/como-plantar-inhame>>. Acesso em: 14 out. 2016.

DANTAS, K. C.; KUBRUSLY, M. S. **Guia Informativo Sobre Plantas Mediciniais da Horta Comunitária da Faculdade de Medicina Universidade de São Paulo**. São Paulo: FMUSP, 2016.

Dicas Sobre Saúde. Disponível em: <<http://saudehtudo.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 19 set. 2016.

FRANCO, I. J.; FONTANA, V. L. **Ervas e plantas: a medicina do simples**. Chapecó: Livraria Vida, 2002.

Horto didático de Plantas Medicinais do HU. Disponível em: <<http://www.hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=176>>. Acesso em: 14 out. 2016.

KELEN, M. E. B.; NOUHUYS, I. S. V.; KEHL, L. C.; BRACK, P.; SILVA, D. B. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs):** hortaliças espontâneas e nativas. 1. ed. Porto Alegre: UFRGS, 2015. Disponível em: <http://pt.scribd.com/doc/316267941/Cartilha-PANC-Viveiros-Comunitarios>>. Acesso em: 14 out. 2016.

LEITE, M. L. S. **Manual de fitoterapia chinesa e plantas brasileiras.** São Paulo: Ícone, 2005.

Mil-folhas. Disponível em: <<http://www.ppmac.org/?q=content/mil-folhas>>. Acesso em: 25 out. 2016.

NOVELLI, ETHEL L. B. **Nutrição e vida saudável:** estresse oxidativo e metabolismo energético Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2005.

OLIVEIRA, JAIR TADEU G. DE. **Alimentação funcional:** prolongando a vida com saúde. São Paulo: Claridade, 2006.

O Poder Das Flores - O Povo Flor. Disponível em: <<http://bit.ly/2ejy9Li>>. Acesso em: 25 out. 2016.

Orixás, Umbanda e Candomblé. Disponível em: <<http://www.orixas.blogspot.com.br/2011/01/>>. Acesso em: 16 set. 2016.

PANIZZA, S. T.; VEIGA, R. S.; ALMEIDA, M. C. **Uso tradicional de plantas medicinais e fitoterápicos.** CONBRAFITO.

Plantas que curam. Disponível em: <<http://www.plantasquecuram.com.br/ervas/mil-em-folhas.html#.WA-qDeArLIV>>. Acesso em: 25 out. 2016.

SCHULZ, V.; HANSEL, R.; TYLER, V. E. **Fitoterapia Racional:** Um guia de fitoterapia para as ciências da saúde. São Paulo: Manole, 2002. p. 216.

STERN, Fábio L. **Os aspectos sutis, simbólicos e sagrados das plantas medicinais.** 1. ed. Curitiba: Appris, 2013.

TRUCOM, CONCEIÇÃO. **Alimentação desintoxicante:** para ativar o sistema imunológico. São Paulo: Alaúde Editorial, 2004.