



GUIA DE PLANTAS MEDICINAIS NA
FITOTERAPIA (PANC's)



EDIANARA A. DALL ACQUA, JOÃO GUILHERME BETTONI,
RAÍSSA DAMIAN, ROBERTA ADRIANA DE LA VERNE DA CRUZ
JORGE





UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

EDIANARA A. DALL ACQUA

JOÃO GUILHERME BETTONI

RAÍSSA DAMIAN

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

2017

EDIANARA A. DALL ACQUA

JOÃO GUILHERME BETTONI

RAÍSSA DAMIAN

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

2017

SUMÁRIO

1. RESUMO	8
ABSTRACT	9
2. INTRODUÇÃO	10
3 PLANTA: MARIA-SEM-VERGONHA	12
3.1 NOMES POPULARES	12
3.2 NOME CIENTÍFICO	12
3.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA	12
3.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA	12
3.5 CULTIVO	13
3.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	13
3.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS	13
3.8 POSOLOGIA	13
3.9 MODO DE USO/PREPARO	13
3.10 CONTRA-INDICAÇÃO	13
3.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS	13
3.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS	14
4 PLANTA: TREVO	15
4.1 NOMES POPULARES	15
4.2 NOME CIENTÍFICO	15
4.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA	15
4.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA	15
4.5 CULTIVO	15
4.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	15
4.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS	16

4.8 POSOLOGIA.....	16
4.9 PARTES USADAS	16
4.10 MODO DE USO E PREPARO	16
4.11 CONTRA-INDICAÇÃO	16
4.12 INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA	16
4.13 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS	17
4.14 CONSTITUINTES QUÍMICOS	17
4.15 PARTES USADAS	17
5 PLANTA: SERRALINHA.....	18
5.1 NOME CIENTÍFICO	18
5.2 NOMES POPULARES.....	18
5.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA.....	18
5.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA.....	18
5.5 CULTIVO.....	18
5.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	18
5.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS.....	19
5.8 POSOLOGIA.....	19
5.9 MODO DE USO/PREPARO.....	19
5.10 CONTRA-INDICAÇÃO	19
5.11 INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA	20
5.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS	20
5.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS	20
5.14 PARTES USADAS	20
6 PLANTA: MALVAVISCO	21
6.1 NOMES POPULARES	21

6.2 NOME CIENTÍFICO	21
6.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA.....	21
6.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA.....	21
6.5 CULTIVO.....	21
6.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	22
6.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS.....	22
6.8 POSOLOGIA.....	22
6.9 MODO DE USO/PREPARO.....	22
6.10 CONTRA INDICAÇÃO	22
6.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS	23
6.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS	23
6.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS	23
7 PLANTA: LÍRIO-DO-BREJO.....	24
7.2 NOME CIENTÍFICO	24
7.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA.....	24
7.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA.....	24
7.5 CULTIVO:.....	25
7.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	25
7.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS.....	25
7.8 POSOLOGIA:.....	25
7.9 MODO DE USO/PREPARO.....	25
7.10 CONTRA-INDICAÇÃO	25
7.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS	25
7.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS	26
7.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS	26

7.14 PARTES USADAS	26
8 ANEXO Receitas utilizando as PANC's	27
Quentão de lírio-do-brejo	27
Geleia de flores de maria-sem-vergonha	27
Mousse de flores de beijo-turco.....	27
Geleia de flores de malvaisco	27
REFERÊNCIAS	28

1. RESUMO

Este material tem como finalidade o conhecimento bibliográfico das seguintes plantas alimentícias não convencionais (PANC's): Maria-sem-vergonha, Trevo, Serralinha, Malvavisco e Lírio do Brejo. Com o objetivo de demonstrar uma nova utilidade para plantas presentes na vegetação de Florianópolis e imediações, são apresentados meios para equilibrar a saúde e necessidades alimentícias do corpo. Junto a isso, as PANC's provam seu valor não só no ecossistema como também na cozinha.

Para a escolha destas plantas, um dos critérios utilizados foi a presença marcante das mesmas na região de Florianópolis, tornando mais propício o uso deste material juntamente com receitas culinárias para o uso das mesmas.

Nesta coletânea estão presentes nomes populares e científicos, identificação botânica, indicação terapêutica, cultivo, aspectos agronômicos, botânicos edafoclimáticos, posologia, modo de uso e preparo, contraindicações, interações medicamentosas, aspectos simbólicos e sutis, constituintes químicos e partes usadas, receitas.

ABSTRACT

This material has as its purpose the bibliographical knowledge of the following unconventional food plants (PANC's): Maria-sem-vergonha, Clover, Serralinha, Malvavisco and Lily of the Brejo. In order to demonstrate a new utility for plants present in the vegetation of Florianópolis, means are presented to balance the health and nutritional needs of the body. Alongside this, PANC's prove its value not only in the ecosystem but also in the kitchen.

In order to choose these plants, one of the criteria used was their marked presence in the region of Florianópolis, making it more propitious to use this material together with culinary recipes to use them.

In this collection are popular and scientific names, botanical identification, therapeutic indication, cultivation, agronomic, botanical and Edafoclimatic aspects, posology, mode of use and preparation, contraindications, drug interactions, symbolic and subtle aspects, chemical constituents and used parts, recipes.

2. INTRODUÇÃO

Além de conquistar o paladar, os alimentos também possuem importante valor nutricional essenciais para manter o organismo harmônico e saudável. O que nem todos sabem é que além das fontes conhecidas desde os primórdios como tubérculos, vegetais, entre outros, uma certa gama de alimentos estão mais acessíveis do que se pode imaginar. São estas as plantas alimentícias não convencionais (PANC's).

As PANC's estão presentes na vegetação que compõe o ecossistema mundial e apesar de um tanto quanto desconhecidas, vem tomando espaço na culinária de diversos *chefs* renomados e mostrando ao mundo seu valor. São ricas em vitaminas sendo muito benéficas a saúde e podem ser consumidas de forma crua ou cozida.

São, em sua maioria, lindas e coloridas o que torna um atrativo para o consumo, principalmente para as crianças. Porém seu baixo consumo é decorrente de uma sociedade que não o estimula. Logo, os hábitos e conhecimentos sobre o assunto podem mudar esse cenário. Pode-se concluir que este baixo consumo é cultural e de acordo com a Organização Mundial da Saúde a dose recomendada para o consumo de hortaliças, por exemplo, é de aproximadamente 400 gramas por dia, sendo que nem 20% dos brasileiros ingerem o que é recomendado das mesmas. Junto a isso, a indústria alimentícia dita padrões perfeccionistas para os alimentos, onde estes muitas vezes para pertencer a este padrão, são carregados de agrotóxicos.

Os desafios das PANCs trazem um legado de saúde, reeducação, adaptação e por que não de relação com a natureza? Além disso, trazem a diversificação na agricultura familiar, contribuindo assim no âmbito econômico e social. As Plantas Alimentícias Não Convencionais são de baixo custo, geralmente nascem “por vontade própria”, ou seja, espontâneas e em quantidade e por isso não são necessários muitos cuidados especiais. São um excelente instrumento no auxílio do equilíbrio nutricional do corpo, evitando enfermidades e contribuindo para a melhora de aspectos metabólicos, do estresse oxidativo, dos radicais livres, do uso/consumo de agrotóxicos e, inclusive, de questões emocionais; entre outros assuntos (NOVELLI, 2005;

OLIVEIRA, 2006; TRUCOM, 2004). Podem ser utilizadas nas mais diversas receitas, do salgado ao doce, folhas, raízes, pétalas e caules, do objetivo vitamínico a decoração de um bolo.

3 PLANTA: MARIA-SEM-VERGONHA

3.1 NOMES POPULARES: Beijo-turco, maria-sem-vergonha, beijinho, não-me-toques, beijo-de-frade, alegria da casa, buzy lizzie.

3.2 NOME CIENTÍFICO: *Impatiens walleriana*.

3.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA:

Reino: Plantae

Filo: Magnoliophyta

Classe: Magnoliopsida

Ordem: Geraniales

Família: Balseminaceae

Gênero: *Impatiens*

Espécie: *walleriana*

Planta da família Balsaminaceae, herbácea, perene, ereta, ramificada, com caule e hastes de textura suculento-carnosa, glabra, de 20-40 cm de altura, nativa da África. Folhas simples, pecioladas, de lâmina membranácea, inteira, discolor, de 4-8 cm de comprimento. Flores solitárias, longo-pedunculadas, terminais e axilares, de cores muito variadas. Frutos elipsoides, do tipo cápsula suculenta com deiscência explosiva.

3.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Emoliente, calmante, emética, catártica e diurética. Na medicina chinesa é indicada para o tratamento de amenorreia e disfagia. Na medicina popular, uma geleia feita a partir de sua mucilagem é utilizada para tratar crianças convalescentes, preparada de modo semelhante à araruta. A mucilagem também é utilizada no tratamento de injúrias no trato gastrointestinal, assim como utilizada como calmante.

3.5 CULTIVO: É amplamente cultivada em todo o mundo com fins ornamentais, principalmente na forma de canteiros em ambientes de meia sombra, havendo dezenas de cultivares desenvolvidos para o máximo florescimento. Fácil de cultivar, não requer nenhum cuidado especial, sendo boa opção para plantar com crianças. Adaptou-se tão bem ao Brasil que surge espontaneamente em jardins urbanos e matas naturais, até mesmo em forquilhas de árvores, sendo considerada erva daninha em determinadas situações.

3.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS: A maria-sem-vergonha deve ser cultivada à meia-sombra sendo que o sol direto reduz seu tamanho e dura então pouquíssimo tempo. Sua propagação se dá por sementes ou por estaquia de ramos em qualquer época do ano, sendo que na primavera as chances da estaca pegar são bem maiores. Enraíza facilmente quando os entrenós do ramo encostam no solo.

3.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: Deve ser cultivada em solo drenável, rico em matéria orgânica e com regas frequentes. O lugar onde elas são colocadas deve ser escolhido a dedo, pois esse será o fator fundamental que garantirá sua beleza e sobrevivência. Já escolhido o lugar, elas não podem ser removidas talvez por isso recebam também o nome de não me toques. Não tolera o frio invernal, mas em climas temperados pode ser conduzida como anual, sendo semeada no início da primavera.

3.8 POSOLOGIA: Não há referências nas literaturas consultadas.

3.9 MODO DE USO/PREPARO: Uso através de tintura, feita com álcool de cereais e também como floral de Bach (Impatiens).

3.10 CONTRA-INDICAÇÃO: As ervas são perigosas quando tomadas em excesso, ou aplicadas indevidamente, tome cuidado (grávidas devem ter muito cuidado com os chás ou absterem-se de o tomar).

3.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Não há referências nas literaturas consultadas.

3.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: Da maria-sem-vergonha obtém-se o floral Impatiens como o nome sugere, é o remédio contra a impaciência, a frustração e a irritabilidade que normalmente vem junto. Esse floral ajuda a ser menos apressado e mais descontraído em relação aos outros.

3.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Não há referências nas literaturas consultadas.

3.14 PARTES USADAS: Flores.



Fonte

[https://www.google.com.br/search?q=maria+sem+vergonha&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiCuO3a3_nTAhXGhZAKHbUFDH0Q_AUIBigB&biw=1708&bih=789#imgrc=Q_Dc4adHk2uqPM:](https://www.google.com.br/search?q=maria+sem+vergonha&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiCuO3a3_nTAhXGhZAKHbUFDH0Q_AUIBigB&biw=1708&bih=789#imgrc=Q_Dc4adHk2uqPM;)

4 PLANTA: TREVO

4.1 NOMES POPULARES: Trevo de 3 folhas, trevo, azedinha, erva amarga.

4.2 NOME CIENTÍFICO: *Oxalis stricta*.

4.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA:

Reino: Plantae

Filo: Magnoliophyta

Classe: Magnolopsida

Ordem: Geraniales

Família: Oxalidaceae

Gênero: *Oxalis*

Espécie: *stricta*

É uma planta rasteira, anual, que possui folhas alternadas divididas em três folhetos em formato de coração, que podem crescer até 2 cm de largura. Possui ao entardecer o efeito de nictinastia. Em seu crescimento pode alcançar cerca de até 23 cm de altura. Suas flores são de coloração amarela.

4.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Dentre as suas propriedades estão a sua ação diurética, febrífuga, anti-inflamatória, desintoxicante, antibacteriana, cicatrizante, adstringente, hepática, laxante, antiescorbútica e antisséptica. Essa planta possui também uma substância identificada como resveratrol, encontrada nas sementes da uva, utilizada para o processo do antienvhecimento e tratamento de células cancerígenas.

4.5 CULTIVO: Aparece em todos os tipos de solos bem irrigados, mas não muito úmidos. Não possui a necessidade de um solo fértil. Tem preferências por lugares que não tenham muito contato com a luz solar.

4.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS: Considerada uma erva daninha, reproduz-se exclusivamente por rizomas e suas folhas apresentam um cheiro azedo. A flor possui cinco pétalas de cor amarela.

4.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: Pode ser cultivada em qualquer tipo de solo desde que não seja um solo com muita umidade, e pouco contato com a luz solar. É uma planta de ciclo anual, resistente a climas secos e frios.

4.8 POSOLOGIA: Não há referências nas literaturas consultadas.

4.9 PARTES USADAS: Raízes e flores.

4.10 MODO DE USO E PREPARO: As folhas podem ser usadas como saladas, ou refogadas. Os tubérculos podem ser ingeridos crus, ou cozidos.

4.11 CONTRA-INDICAÇÃO: Seu uso em pequenas quantidades não possui efeitos colaterais. Mas em grandes quantidades probabiliza a formação de cálculos renais.

4.12 INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: É contraindicada para pacientes que possuem problemas renais.

4.13 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: O trevo de 3 folhas é considerado o símbolo sagrado de São Patrício, na Irlanda. Constituindo em sua formação de três folhetos com a associação da santíssima Trindade – Pai, Filho e Espírito Santo. Na cultura celta é associada às três fases da Mãe Tríplice: Virgem, Mãe e Anciã.

4.14 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Uma planta rica em vitaminas B e C, além de cálcio e outros minerais.

4.15 PARTES USADAS: Folhas, caule, tubérculos e flores.



Figura Fonte:

https://www.google.com.br/search?q=maria+sem+vergonha&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiCuO3a3_nTAhXGhZAKHbUFDH0Q_AUIBigB&biw=1708&bih=789#tbm=isch&q=trevo&imgcr=VldJqEnKQtEV5M:

5 PLANTA: SERRALINHA

5.1 NOME CIENTÍFICO: *Emilia sonchifolia*.

5.2 NOMES POPULARES: Bela-emília, falsa-serralha, pincel, pincel-do-estudante, serralhinha, serralha-brava.

5.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA:

Reino: Plantae

Ordem: Asterales

Família: Asteraceae

Tribo: Senecioneae

Subtribo: Senecioninae

Gênero: *Emilia*

Espécie: *sonchifolia*

Herbácea, de pequeno porte, cerca de 15 cm, apresenta caule cilíndrico, ereto, de coloração verde, com esparsos pêlos. Folhas simples e sésseis, as localizadas na base da planta formando uma roseta, e as do caule dispostas de forma alternada helicoidal. Limbo pubescente com formato variado, ovalado assimétrico com margens serrilhadas. Inflorescência terminal do tipo cacho de capítulos.

5.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Infecção do aparelho respiratório, asma e bronquite asmática, estados febris, gripes, resfriados e dores no corpo, amigdalite, faringites, diurético, afecções das vias urinárias e usada na cicatrização de ferimentos. Usada também na formulação do floral Pincel de Estudante, das Filhas de Gaia.

5.5 CULTIVO: Possui fácil adaptação ao solo, infesta pastagens, jardins, hortas e terrenos baldios, comum em todo o território nacional. A melhor época para colheita se encontra nos meses de maio a novembro.

5.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS: É considerada uma planta daninha, de ciclo anual, dominadora de campos e terrenos baldios. Não necessita de cuidados para o seu desenvolvimento.

5.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: É uma planta que se desenvolve em todos os tipos de solo, não possui necessidade de muita luz solar, tem preferência por solos arenosos, com bastante umidade e ricos em matéria orgânica. Resistente às mudanças climáticas, obtêm sua melhor coloração e desenvolvimento entre o período de maio a junho.

5.8 POSOLOGIA: Diurético, afecções das vias urinárias e do aparelho respiratório: Usa-se as raízes, folhas e flores, em infusão. Dosagem de 1 xícara de chá, 2 vezes ao dia, podendo ser uma xícara pela manhã e outra antes das 17h.

Feridas: Em procedimentos de cataplasmas, o uso de 3 folhas limpas e secas, frescas em processo de maceração, adicionado a uma colher de sopa de glicerina, espalhar sobre uma gaze ou pano e aplicar no local afetado.

Doses acima da recomendação não devem ser utilizadas, pois podem causar intoxicação, devido à presença do alcalóide pirrolizidínico de efeito hepatotóxico, pneumo tóxico, cancerígeno e mutagênico.

5.9 MODO DE USO/PREPARO: Tem uso alimentício em saladas e refogados e uso medicinal popular em algumas regiões do Brasil.

5.10 CONTRA-INDICAÇÃO: É contra-indicada para pessoas que possuem formação de cálculos renais.

5.11 INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Embora a eficácia e a segurança do uso desta planta não tenham sido ainda, comprovadas cientificamente, sua utilização vem sendo feita com base na tradição popular. A presença de ácido oxálico pode comprometer a absorção de ferro e contribuir para a formação de cálculos renais.

5.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: No floral Pincel de Estudante, seu aspecto sutil é associado para trazer centramento, vitalidade e clareza mental, fortalecendo a personalidade para que esta possa manifestar suas escolhas mais elevadas através de ações claras, precisas e eficientes.

5.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Não há referências nas literaturas consultadas.

5.14 PARTES USADAS: Raiz, folhas, caules e flores.



Fonte:

https://www.google.com.br/search?q=maria+sem+vergonha&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiCuO3a3_nTAhXGhZAKHbUFDH0Q_AUIBigB&biw=1708&bih=789#tbm=isch&q=serralhinha&imgsrc=s_cR6h5I_hhDTM:

6 PLANTA: MALVAVISCO

6.1 NOMES POPULARES: Malvavisco, malva-de-colibri, hibisco-colibri, amapola, quesillo.

6.2 NOME CIENTÍFICO: *Malvaviscus arboreus*.

6.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA:

Reino: Plantae

Filo: Magnoliophyta

Classe: Magnoliopsida

Ordem: Malvales

Família: Malvaceae

Gênero: *Malvaviscus*

Espécie: *arboreus*

Arbusto lenhoso, perene, ereto e muito ramificado, com ramos revestidos por casca clara e bastante fibrosa, de 3-4 m de altura, nativo no México e norte da América do Sul. Folhas simples, curto-pecioladas, de lâminas ovalada, cartácea, mucilagínosa quando mastigada, áspera e de margens serradas, de 7-11 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares, pedunculadas, pêndulas, vermelhas ou rosa-clara, de longa durabilidade por permanecerem semifechadas. Frutos raramente visto no clima do Sul, mas existe e é muito parecido com uma maçã, é comestível.

6.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Adstringentes (flores), antiflogísticas (raiz). De suas folhas é feito xarope para gripe. A infusão das folhas é utilizada para trato de inflamações do sistema digestivo. As propriedades emolientes da planta a recomendam para aliviar também inflamações da pele.

6.5 CULTIVO: Amplamente cultivado em todo país para fins paisagísticos, principalmente como cerca-viva decorativa. Exige baixa manutenção.

6.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS: Devem ser cultivados sob sol pleno, tolerante a sombra parcial durante o dia. As podas realizadas periodicamente estimulam uma floração mais abundante e dão forma e aspecto compacto às cercas-vivas de malvavisco. O crescimento da planta é rápido a moderado, em comparação com outros arbustos. Atrai muitos beija-flores. Multiplica-se por estaquia.

6.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: Rústica não é exigente quanto ao solo, mas aprecia solo enriquecido com matéria orgânica e farinha de osso e uma cova de plantio bem drenada. Deve ser bem drenado e irrigado regularmente, evitando encharcar já que as raízes dos arbustos não aceitam o excesso de água. A planta não tolera grandes variações de temperatura, muito menos geadas e locais mais frios.

6.8 POSOLOGIA: Chá morno ou frio: 3 a 4 xícaras do chá morno ou frio ao longo do dia.

6.9 MODO DE USO/PREPARO: Primeiramente, leve a água para ferver. Assim que começarem a formar as primeiras bolhas no fundo da vasilha, desligue o fogo.

Verta a água sobre o malvavisco, tampe e deixe descansar por cerca de 10 minutos.

6.10 CONTRA INDICAÇÃO: Não há referências nas literaturas consultadas.

6.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Não há referências nas literaturas consultadas.

6.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: Não há referências nas literaturas consultadas.

6.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS: Não há referências nas literaturas consultadas.

6.14 PARTES USADAS: Raízes e flores.



Figura Fonte:

https://www.google.com.br/search?q=maria+sem+vergonha&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiCuO3a3_nTAhXGhZAKHbUFDH0Q_AUIBigB&biw=1708&bih=789#tbn=isch&q=malvavisco&imgcr=n24pL1bl0bwwNM

7 PLANTA: LÍRIO-DO-BREJO

7.1 NOMES POPULARES: Lírio-do-brejo, gengibre-do-brejo, açucena, jasmim-borboleta, colônia, bastão-de-são-josé, borboleta, borboleta-amarela, cardamomo-domato, escalda-mão, flor-de-lis, gengibre branco, jasmim-do-brejo, lágrima-de-moça, lágrima-de-napoleão, lágrima-de-vênus, lírio branco, narciso, olímpia e piri. Em inglês é chamada de Garland flower, butterfly ginger e em japonês, de hozaki-shôga, hozaki-shoga.

7.2 NOME CIENTÍFICO: *Hedychium coronarium*.

7.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA:

Reino: Plantae

Filo: Magnoliophyta

Classe: Liliopsoda

Ordem: Zingiberales

Família: Zingiberaceae

Gênero: *Hedychium*

Espécie: *coronarium*

Planta da família Zingiberaceae, herbácea perene, palustre, rizomatosa, cespitosa, ereta, vigorosa, aromática, de hastes não ramificadas e enfolhadas desde a base, de 1-2 m de altura. Folhas laminares, dísticas, desprovidas de pecíolo, porém com bainha envolvente, de lâmina coriácea e tomentosa na face inferior. Inflorescência terminal, solitária, em ‘espiga’ curta, com flores brancas muito perfumadas. Fruto cápsula deiscente, com sementes envoltas por espesso arilo avermelhado.

7.4 INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Os rizomas possuem propriedades béquicas, ajudam a tratar tosse e as irritações na faringe. Propriedades tônicas, estimulando a resposta imunológica do organismo, plantas com propriedades tônicas diminuem a sensação de cansaço, estimula a produção de células e recuperam tecidos que sofreram danos. Efeito antisséptico, bactericida, anti-inflamatório e antirreumático. As flores exalam um forte aroma, com potencial cardiotônico.

7.5 CULTIVO: Originária da Ásia Tropical, nativa do Himalaia e Madagascar, e naturalizada em todo o território brasileiro, onde floresce o ano todo, com maior intensidade no verão. É utilizada como ornamental em pequenos designs de jardins, que devem ser bem planejados, para evitar invasão. Cresce espontaneamente em várzeas úmidas e pantanosas de quase todas as regiões do país, como planta ‘indesejável’ (planta ‘daninha’, bem invasora, mas se ‘não podemos vencê-la, vamos comê-la’!). Sua reprodução é por sementes ou rizomas.

7.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS: A propagação é feita por divisão de touceiras. É planta palustre, ou seja, seu cultivo deve ser feito em áreas brejosas ou bastante úmidas, porém, o crescimento ocorre acima da lâmina de água.

7.7 ASPECTOS EDAFOCLIMÁTICOS: O solo deve ser rico em matéria orgânica. Embora cresça a pleno sol, prefere locais de sombra ou meia-sombra.

7.8 POSOLOGIA: A forma de uso medicinal desta planta inclui a maceração, o chá (infusão de flores ou decocção do rizoma), a tintura, o emplastro da farinha, o óleo essencial e o floral.

7.9 MODO DE USO/PREPARO: Para fazer farinha de rizoma de lírio-do-brejo é necessário limpar os rizomas, retirar a casca, cortar em pedaços e bater no liquidificador, com um pouco de água até conseguir-se uma pasta homogênea. Essa pasta deve ser colocada em um saco de pano e pendurada, para que a água saia, por gravidade. Depois de seca, essa farinha está pronta.

7.10 CONTRA-INDICAÇÃO: Não confunda este lírio com outro qualquer pois, também se chama lírio a *Datura stramonium* ou *Datura suaveolens* e a *Melia azedarach* que são medicinais, porém altamente tóxicas.

7.11 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Não há referências nas literaturas consultadas.

7.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS/SUTIS: Aumenta a percepção sutil, favorece a meditação e purifica o campo energético. O Floral de Minas Lacrima é feito com suas flores. Aromaterapia - purificador das energias negativas. Na umbanda são usados folhas e flores nas obrigações de ori, nos abô e nos banhos de limpeza ou descarrego. No uso popular é empregado o chá das raízes, rizomas, como estomacal e expectorante.

7.13 CONSTITUINTES QUÍMICOS: O 'polvilho' obtido dos rizomas possui: umidade, amido, cinzas, fibras, proteínas, amilose. O óleo essencial é obtido dos rizomas e possui um aroma gelado com alto teor de cineol (36%). Devido ao seu teor em cineol, é um óleo expectorante, muito útil em problemas respiratórios (sinusites e bronquites).

7.14 PARTES USADAS: Flores e rizomas.



Fonte:

https://www.google.com.br/search?q=maria+sem+vergonha&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiCuO3a3_nTAhXGhZAKHbUFDH0Q_AUIBigB&biw=1708&bih=789#tbm=isch&q=lirio+do+brejo&imgsrc=vk1JyJtKgjjv9M:

8 ANEXO Receitas utilizando as PANC's

Quentão de lírio-do-brejo

Caramelize 500g de açúcar demerara e adicione 200g de rizomas picados fininhos, 1 pedaço de casca de canela, 8 cravos, casca picada de 1 laranja. Mexa sempre. Coloque cerca de 750ml de água e ferva. Adicione 1 garrafa de boa cachaça - 965ml (ou pode ser vinho), ferva rapidamente. Tire do fogo e deixe macerando dentro da própria panela tampada. Coe e sirva quente. Gelado também é bom!

Geleia de flores de maria-sem-vergonha

Colete as flores e lave em bacia com água. Triture acrescentando um pouco de água. Adicione metade de açúcar cristal em relação à polpa e junte pectina ou 3 colheres de sopa de farinha de maracujá ou outra fonte de pectina (entrecasca de laranja ou maçã, por exemplo). Mexe até atingir o ponto desejado. Fica parecido com geleia de morango, com uma cor linda.

Mousse de flores de beijo-turco

Colete as flores e lave coletivamente em bacia com água. Triture no liquidificador cerca de 300g de flores frescas, 200g de leite condensado e 200g de creme de leite ou de iogurte natural, 5g de gelatina (ou agár-agár) sem sabor diluída. Leve à geladeira e sirva gelado. Se não tiver gelatina congele e sirva como sorvete. As flores podem ser usadas flutuando para enfeitar as bebidas, ponches, sucos e chás gelados.

Geleia de flores de malvavisco

Colha e lave as flores (todas as cores), retirando os cálices verdes basais. Rasgue-as com as mãos em pedacinhos, ou corte bem fininho, evitando triturar devido à mucilagem. Coloque na panela em fogo alto (quando mais rápido o cozimento, mais atém sua cor) e acrescente metade do peso em açúcar cristal. Mexa e amasse com uma colher, de preferência de pau ou de bambu, até atingir o ponto desejado. Fica com cor, consistência e sabor ótimos.

REFERÊNCIAS

BUNN, Karl. **Glossário da Medicina Oculta de Samael Aun Weor** . [livro eletrônico] / Karl Bunn. -- 1. ed. -- Curitiba, PR : Edisaw, 2012. 50 Mb ; PDF

LÍRIO-DO-BREJO (*Hedychium coronarium*). KOENIG, J. Disponível em: <<http://www.aplantadavez.com.br/2016/03/lirio-do-brejo-hedychium-coronarium.html>> Acesso em: 16 maio 2017.

LÍRIO DO BREJO: BENEFÍCIOS, PARA QUE SERVE E COMO USAR. Disponível em: <<https://www.greenme.com.br/usos-beneficios/4580-lirio-do-brejo-beneficios-para-que-serv>> Acesso em: 15 maio 2017.

EPAGRI. – Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina S.A. **Plantas medicinais**. CD-ROM, versão 1.0. PROMED – Projeto de Plantas Medicinais. . Coordenação: Antônio Amaury Silva Junior. Itajaí, Santa Catarina. 2001.

ALEXANDRIA, L. S. **Fécula do Lírio-do-brejo do Cerrado Goiano**. XLVI Congresso Brasileiro de Química. Salvador, Bahia, 2006. Disponível em: <<http://www.abq.org.br/cbq/2006/trabalhos2006/10/928-1085-10-T1.htm>> Acesso em: 15 maio 2017.

ÓLEO ESSENCIAL DE LÍRIO DO BREJO. Disponível em: <<http://www.emporiolaszlo.com.br/oleo-essencial-lirio-do-brejo.html>> . Acesso em: 15 maio 2017.

PORTAL DA BIODIVERSIDADE (*Hedychium coronarium*) Disponível em: <<https://portaldabiodiversidade.icmbio.gov.br/portal/occurrences/0103ed9d-fd7c-495f-998b-cec219a39bf4>>. Acesso em 21 de junho de 2017

LORENZI, H; KINNUP, V. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

BEIJO-TURCO *Impatiens walleriana* [RJ2]. Disponível em: <<http://www.jardineiro.net/plantas/beijo-turco-impatiens-walleriana.html>>. Acesso em: 16 maio 2017.

EPAGRI – Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina

S.A. **PLANTAS MEDICINAIS**. CD-ROM, versão 1.0. PROMED – Projeto de Plantas Medicinais. Coordenação: Antônio Amaury Silva Junior. Itajaí, Santa Catarina. 2001.

BACH CENTRE. Disponível em:

<http://www.bachcentre.com/pt/florais_bach/38/impatiens.php> Acesso em: 16 maio 2017.

LOPES, R; RITTER, M; RATES, STELA. **Revisão das atividades biológicas e toxicidade das plantas ornamentais mais utilizadas no Rio Grande do Sul, Brasil.**

Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/seerbio/ojs/index.php/rbb/article/view/1056>> . Acesso em: 16 maio 2017.

PORTAL DA BIODIVERSIDADE (*Impatiens walleriana*). Disponível em:

<<https://portaldabiodiversidade.icmbio.gov.br/portal/occurrences/601a7191-7420-48e4-8fc2-13ba3a9f2e21>> . Acesso em: 21 de junho de 2017

GUERRA, A; PESSOA, M; SOUZA, C; MARACAJÁ, P. **Utilização de plantas medicinais pela comunidade rural Moacir Lucena, APODI-RN.**

Disponível em:

<<http://www.seer.ufu.br/index.php/biosciencejournal/article/view/7091/4859>>. Acesso em: 17 maio 2017.

MALVAVISCO (*Malvaviscus arboreus* ^[RJ3]). Disponível em:

<<http://jardimdecateia.com.br/acervo-botanico/malvaviscus-arboreus-malvavis-co/>>. Acesso em: 17 maio 2017.

MALVAVISCO (*Malvaviscus arboreus*) Disponível em:

<<https://br.pinterest.com/pin/357543657900060357/>> . Acesso em: 21 de junho de 2017.

MALVAVISCO (*Malvaviscus arboreus* ^[RJ4]). Disponível em:

<<http://www.jardineiro.net/plantas/malvavisco-malvaviscus-arboreus.html>> Acesso em: 17 maio 2017.

O MALVAVISCO: UM ARBUSTO DE BAIXA MANUTENÇÃO. Disponível

em: <<http://flores.culturamix.com/informacoes/o-malvavisco-um-arbusto-de-baixa-manutencao>> Acesso em: 17 maio 2015.

LORENZI, H; SOUZA, M. **Plantas ornamentais no Brasil: arbustivas, herbáceas e trepadeiras.** 4ªed. 2008.

PORTAL DA BIODIVERSIDADE (*Malvaviscus arboreus*). Disponível em: <<https://portaldabiodiversidade.icmbio.gov.br/portal/occurrences/abd88e13-aede-4727-a722-7254891a8b67>> Acesso em 21 de junho de 2017.

SERRALHINHA. Disponível em: <https://www.fmcagricola.com.br/portal/manuais/infestantes_hf/files/assets/bas ic-html/page71.html>. Acesso em: 31 março 2017.

SERRALHINHA. Disponível em: <<http://www.plantasquecuram.com.br/ervas/serralhinha.html#.WOeA9ojvIU>> Acesso em: 07 abril 2017.

PINCEL DE ESTUDANTE. *Emília sonchifolia*. Disponível em: <<http://www.essenciasflorais.com.br/floral/pinzel-de-estudante/>> Acesso em: 07 abril 2017.

SERRALHINHA. Disponível em: <https://media.wix.com/ugd/d044aa_84b6de3cfa2a41368986acca3dc9e736.pdf>. Acesso em: 15 maio 2017.

SERRALHINHA. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Serralhinha>> Acesso em 21 de junho de 2017.

TREVO. Disponível em: <<http://www.remedio-caseiro.com/planta-azedinha-beneficios-desta-planta-parasaude/>> Acesso em: 17 maio 2017.

OXALIS STRICTA . Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Oxalis_stricta> Acesso em: 17 maio 2017.

PORTAL DA BIODIVERSIDADE (*Oxalis stricta*). Disponível em: <<https://portaldabiodiversidade.icmbio.gov.br/portal/occurrences/10833399-2322-45b6-bd3a-e1e76ace0dc3>> Acesso em 21 de junho de 2017.

PLANT A DAY – COMMON YELLOW OXALIS. Disponível em: <<https://pmcafee2013.wordpress.com/2014/05/10/plant-a-day-common-yellowoxalis/>>. Acesso em: 17 maio 2017.